

Édition 2027

Jeune et citoyen

GUIDE DE MES PREMIÈRES DÉMARCHES

**Santé • Logement • Aides
Études • Travail • Droits**



**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 des droits !	34
14. 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, 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 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

L'essentiel pour bien démarrer

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 service-public.gouv.fr et vie-publique.gouv.fr pour aller plus loin
- des sites et numéros utiles pour mes démarches



Testé et approuvé
par le réseau

info France
jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

dans la vie !

Comment bien m'informer ?

- Je m'informe auprès de la presse, des émissions de télé et de radio, des réseaux sociaux.
- Je vérifie la fiabilité des sources pour démêler le vrai du faux en croisant les informations et en aiguisant mon esprit critique.
- Je me renseigne gratuitement dans mon école, les CDI, les bibliothèques, les réseaux Info Jeunes...



Service Public
Vos droits et démarches plus simplement

**Tout savoir sur
mes droits et
mes démarches.**



Vie publique
Au cœur du débat public

**Toutes les clés pour
décrypter l'actu et
me faire une opinion.**



**La Documentation
française**

**Des publications sur
tous les sujets d'actualité
pour réussir mes études.**

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 2026, je fais mon recensement citoyen entre le 12 janvier et le 30 avril 2026.

- 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.gouv.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).



Je dois impérativement conserver en physique et en numérique mon attestation de recensement et mon certificat individuel de participation à la JDC pour faciliter mes futures démarches administratives.

Recensement et JDC : quelles démarches ?

- 1 Je me rends dans la mairie de ma commune à 16 ans ou sur service-public.gouv.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 (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).
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.

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.

10 QUELLES SONT MES DÉMARCHES SANTÉ

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, la carte Vitale peut être commandée sur le compte Ameli du parent auquel je suis rattaché.
- 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 un suivi adapté, être mieux remboursé (en le consultant en priorité) et éviter des pénalités.