

# Edition 2024

Vous avez entre 16 et 18 ans. Ce magazine peut vous guider dans les différentes démarches à effectuer de façon à préparer au mieux votre majorité et votre autonomie.

LA MAJORITÉ, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

C'est l'âge auquel vous êtes civilement et pénalement responsables. Cet âge, c'est 18 ans depuis 1974.

À QUOI SERT CE LIVRET ?

À vous donner des repères, en matière de **santé, logement, budget, et insertion scolaire et professionnelle.**

À faciliter votre autonomie face aux démarches liées à la majorité.

À échanger avec votre entourage.

## LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT À LA MAJORITÉ



du Tarn-et-Garonne

les francas

L'éducation en mouvement !







# ETUDE



# SANTÉ



# LOGEMENT



# BUDGET



# JOB





# SOMMAIRE

## Démarches obligatoires

Les démarches à mon nom.

page 6

## Accès aux soins

Me mettre à jour.

page 7

## Prévention

Des acteurs à mon écoute.

page 9

## Accès au logement

Un appart rien que pour moi !

page 12

## Budget

Comment gérer mon argent ?

page 19

## Orientation Insertion

Préparer ma majorité.  
études/ job été / job étudiant / bafa

page 23

## Engagement

Être citoyens avec des droits et devoirs.

page 32

## Gestion des émotions

Un bien être personnel pour une vie meilleure.

page 34

## Annuaire

Les acteurs du département à disposition pour moi.

page 36

# LES DÉMARCHES OBLIGATOIRES



**À partir de 18 ans, vous devenez juridiquement responsable de vos actes. Vous avez aussi de nouveaux droits. Au niveau administratif, c'est maintenant à vous de gérer vos démarches et de faire en sorte d'être à jour.**



## LA PIÈCE D'IDENTITÉ

Vous devez toujours en avoir une sur vous. Elle doit être en cours de validité.

## LE RECENSEMENT

Il doit être fait à la mairie de votre domicile dès vos 16 ans.

## LA JOURNÉE DÉFENSE ET CITOYENNETÉ

Elle est obligatoire pour passer les examens scolaires ou professionnels, ainsi que le permis de conduire.

## LA DÉCLARATION D'IMPÔT

À partir de 18 ans, vous devez déclarer vos revenus. Attention! Votre avis d'imposition peut vous être demandé pour de nombreuses démarches.

## L'ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

Elle est obligatoire et vous permet d'être couvert en cas d'accident ou si vous blessez quelqu'un par accident. Souvent elle est déjà comprise dans d'autres assurances (carte bleue, habitation...) donc vérifiez si vous n'êtes pas déjà couvert.e.s.



Gardez précieusement votre attestation de sécurité routière (ASSR1 et 2) pour pouvoir ensuite passer le permis.

Pour suivre une formation, pensez aux différentes bourses !

Pour pouvoir voter, inscrivez-vous sur les listes électorales de votre commune de résidence.



# L'ACCÈS AUX SOINS



**À partir de 16 ans, il est important de prendre en charge sa santé et d'apprendre comment accéder aux soins de manière autonome.**

## CHOISIR UN MEDECIN TRAITANT

La consultation chez un médecin généraliste coûte 25 euros mais avec votre Carte Vitale, vous n'avez pas à faire l'avance des frais. C'est lui qui peut vous orienter vers un spécialiste si besoin.

## PRENDRE UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ/MUTUELLE

Elle est vivement conseillée. Elle complète les remboursements de la sécurité sociale. En fonction de votre situation financière, vous pouvez prétendre à une complémentaire santé solidaire (demander à votre organisme d'Assurance Maladie)



## METTRE À JOUR SA CARTE VITALE

Elle vous est remise à l'âge de 16 ans. Il faut toujours l'avoir sur soi. Elle permet d'être remboursé directement sans aucune autre démarche administrative. Avec votre carte vitale, si votre dossier Assurance Maladie est à jour et que vous bénéficiez d'une Complémentaire Santé Solidaire, vous n'avez pas à faire l'avance des frais

## PRENDRE RENDEZ-VOUS À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Prenez rendez-vous à la CPAM ou à la MSA dès votre majorité. Vous pourrez ainsi être accompagné.e et conseillé.e pour la prise en charge financière de vos frais de santé, la compensation de votre salaire en cas d'arrêt maladie ou les différentes aides adaptées à votre situation.



**Si vous n'êtes pas à jour, l'accès aux soins vous coûtera de l'argent et du temps.**

**ASSURÉ...  
ET INFORMÉ !**

Vous êtes maintenant  
autonome sur la gestion  
de votre santé.



## Dans quelques mois, vous aurez 18 ans Les bons réflexes à adopter pour votre santé



### Créer son compte ameli

C'est le compte personnel de l'Assurance Maladie, disponible en application pour smartphone et qui vous permet de réaliser plus de 40 démarches différentes en ligne.

*Vérifier vos remboursements, télécharger une attestation de droits, commander une carte Vitale en cas de perte ou une carte européenne d'assurance maladie pour voyager en Europe, prendre un rendez-vous avec la CPAM...*

### Communiquer quelques informations indispensables et mettre à jour sa carte Vitale

Les remboursements de l'Assurance Maladie se font par virement bancaire.

Enregistrer ses informations bancaires (RIB) et les mettre à jour si nécessaire depuis son compte ameli, c'est être sûr de recevoir ses remboursements sur son propre compte bancaire.

La carte Vitale contient des informations personnelles nécessaires au remboursement de vos frais de santé ou en cas d'hospitalisation, il faut donc la mettre à jour après avoir signalé des changements. La mise à jour peut se faire dans toutes les pharmacies.

### Avoir une couverture complémentaire santé

Elle est indispensable pour être remboursé(e) à 100% de vos dépenses de santé. Jusqu'à dix mois après vos 18 ans, la CPAM vous garantit une couverture complémentaire sans frais, la Couverture Complémentaire Solidaire. Avant vos 19 ans, quelle que soit votre situation, si vos ressources sont trop faibles pour payer une complémentaire santé, vous pouvez déposer une demande de Complémentaire Santé Solidaire depuis votre compte ameli.

### Déclarer un médecin traitant

Avec un médecin qui vous connaît bien, le suivi médical est meilleur, les soins mieux adaptés et vous êtes mieux remboursé(e) (70 % au lieu de 30 %).

### Bénéficiaire d'un Examen de Prévention Santé personnalisé et gratuit

Sur rendez-vous, [doctolib.fr/CES de Tarn-et-Garonne](http://doctolib.fr/CES de Tarn-et-Garonne).

### Prendre en main sa santé sans prise de tête avec le compte Instagram « Mes tips santé »

À quoi sert la carte Vitale ? Pourquoi se faire dépister d'une IST ? Doit-on toujours passer par son médecin traitant ? Quiz, témoignages, vrai ou faux... Le compte Instagram « Mes tips santé » répond de manière ludique et interactive à toutes vos questions santé.

### Prendre rendez-vous avec la CPAM via votre compte Ameli

Pour toute question ou difficulté liée à vos droits, vos soins, un arrêt de travail, un changement de situation...



# LA PRÉVENTION

*La santé, c'est aussi la prévention !*



Et si je faisais le point sur ma santé ?

L'examen de prévention en santé  
Prenez un temps pour vous :  
l'Assurance Maladie vous offre un examen de prévention en santé personnalisé dans un Centre d'examens de santé près de chez vous.

## L'examen de prévention en santé, c'est quoi ?



Une équipe pluridisciplinaire à votre écoute vous accueille dans un lieu unique.



Des examens médicaux et des analyses biologiques réalisés au CES, vous sont proposés selon votre situation.



Un agent d'accueil vous informe sur vos **droits en santé** et vous accompagne, si besoin, dans vos **démarches** (carte vitale, complémentaire santé, déclaration du médecin traitant...).



Le médecin envisage avec vous les **suites à donner** à votre examen de prévention en santé (médecin traitant, tabacologue...).



Des professionnels de santé (médecins, infirmiers, dentistes) abordent avec vous vos **préoccupations** et répondent à vos **questions**.



Le **compte-rendu** de votre examen de prévention en santé vous est **expliqué**, et avec votre accord, est **envoyé** à votre médecin traitant.



**3646** Service gratuit + prix appel

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30



centredeprevention.cpam-tarn-et-garonne  
@assurance-maladie.fr



Flashez ce QR Code, ou rendez-vous directement sur [doctolib.fr](http://doctolib.fr) / CES de Tarn-et-Garonne

### Centre d'examens de Santé

592 Bd Blaise Doumerc  
82000 Montauban



Ouvert du lundi au vendredi de 7h45 à 12h

**Mal-être, angoisses, soucis, dépression, mélancolie,  
addictions, violences ou relations difficiles...  
Quelques soient les problèmes, le mieux c'est d'en parler !**



**VIE AFFECTIVE RELATIONNELLE ET SEXUELLE / CONTRACEPTION - IVG  
SEXUALITÉS / IST / GROSSESSE- PARENTALITÉ / VIOLENCES**

Il existe des lieux d'accueil, d'écoute et d'accompagnement autour de ces thématiques. Vous pouvez obtenir des informations sur la contraception, l'avortement, la violence, les sexualités... mais également des rendez-vous médicaux, des prescriptions et un suivi personnalisé.

des informations

des prescriptions médicales



**ADDICTOLOGIE**

Pour vous, vos potes, vos proches... Vous avez une question, envie d'arrêter, besoin de parler... Seul(e) ou accompagné(e) n'hésitez pas à venir nous rencontrer !



**NUMERIQUE / USAGE DES ECRANS / CYBER-HARCÈLEMENT**

Vous pouvez obtenir des conseils sur le bon usage de vos téléphones et ordinateurs et sur les risques liés à votre santé.



## UN POINT D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE POUR LES JEUNES ADULTES

**Le Point Accueil Écoute Jeunes 82** est un espace d'accueil et d'écoute généraliste dédié aux jeunes jusqu'à 25 ans, pour parler de tout sujet ou toute question relative à leur vie. Il est possible de venir seul.e, en groupe, ou accompagné.e d'une personne de confiance. L'accueil est ouvert à tous et à toutes, quelle que soit sa situation, sa demande et/ou ses besoins. Cet accueil est donc sans condition ! La parole est libre. L'accès au PAEJ 82 est gratuit, confidentiel et anonyme.

On peut aussi y trouver des ressources, des adresses, ou bien développer des projets. Il y a plusieurs lieux où on peut rencontrer le PAEJ dans le département. A Montauban, le PAEJ 82 est situé dans la **Maison des Ados** dans laquelle il est possible d'accéder à des consultations spécialisées. Ainsi on peut rencontrer différents professionnels : médecins, éducateurs.trice, pédopsychiatre, psychologues, infirmier.e, conseiller.e en économie sociale et familiale, médiatrice santé, diététicienne, ....



DISCUTEZ AVEC LES PROMENEURS DU NET  
DU PAEJ 82 SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



### LE GEMADO

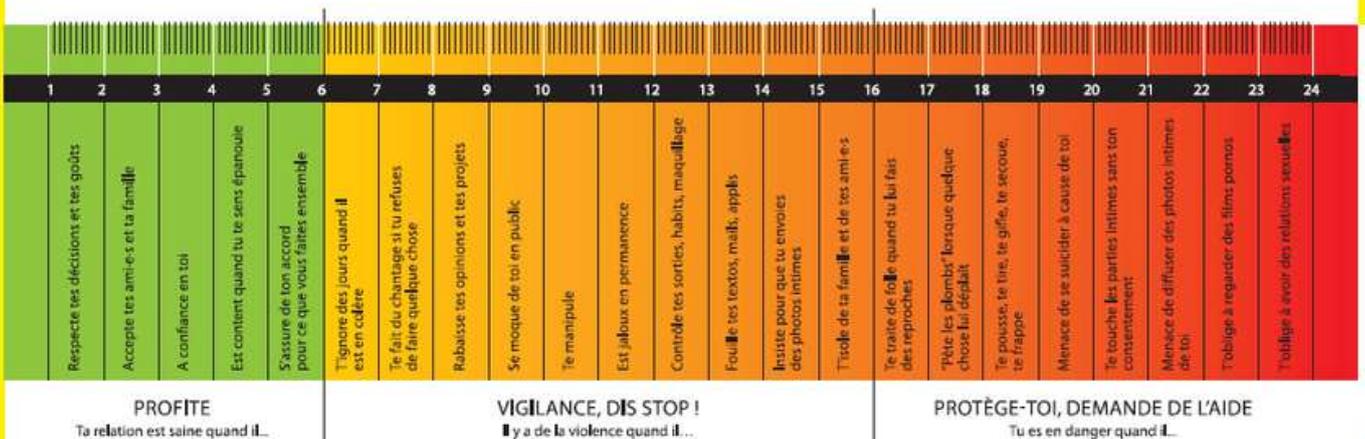


C'est une association créée par les jeunes pour mettre en place un programme d'activités qui s'adresse aux 16-30 ans. C'est un lieu pour mélanger ses idées et réaliser des projets. Cette association est dédiée aux jeunes en situation d'isolement psychosocial.

Un outil simple et utile pour sensibiliser aux violences conjugales en "mesurant" si notre relation amoureuse est basée sur le consentement et comporte ou pas des violences.

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

## Le violentomètre





# L'ACCÈS AU LOGEMENT

*Ce ne sont pas les grandes maisons qui rendent heureux mais les grands coeurs !*

## ACCÉDER À UN LOGEMENT

**NE RESTEZ PAS SEUL.E, RENSEIGNEZ-VOUS!**

**LES ASSOCIATIONS ET LES PARTENAIRES SOCIAUX SONT LÀ POUR VOUS AIDER : SOLIHA / CLLAJ, SIJ, PIJ 82 ET LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL 82.**

### Rechercher un logement

C'est la première étape, tournez vous vers les agences immobilières, les petites annonces ou les partenaires sociaux et associatifs pour être accompagné.e dans votre démarche (Soliha, SIJ, PIJ82, Conseil départemental)

### Visiter

Soyez attentif/ve à différents critères: la taille, le prix, la localisation, l'état du logement et son mode de chauffage.

### Financer l'entrée dans le logement

Le premier mois, il faut prévoir un mois de loyer hors charge pour le dépôt de garantie en plus du loyer courant (2 mois pour les meublés), Les frais d'agence (uniquement si le contrat de location est signé en agence), de déménagement, d'ouverture de compteurs, les achats de meubles...

### Contracter une assurance habitation

L'assurance habitation est obligatoire. Elle coûte entre 4 et 14 euros par mois en fonction de la taille du logement et vous permet d'être couvert.e en cas d'incendie, de dégât des eaux (chez vous ou causé par votre logement chez votre voisin), de vol et tout autre dégât possible. Elle comprend une assurance responsabilité civile.



### Faire l'état des lieux

Un état des lieux entre le locataire et le bailleur doit être établi en début et fin de location. Tous les détails doivent y être annotés.

### Signer le bail

Le bail, c'est le contrat de location. Comme tout contrat, il engage votre responsabilité, alors soyez bien attentif/ve à différents points et n'hésitez pas à demander conseil avant de signer.

# LE LOGEMENT

## ÊTRE LOCATAIRE

### Bon à savoir !

Vous êtes en colocation si vous partagez un logement avec une ou plusieurs personnes autres que votre conjoint ou compagnon. Chaque colocataire doit faire sa propre demande d'aide au logement en indiquant sa part de loyer, ses revenus et le nombre de colocataire(s).

Si votre colocataire devient votre petit(e) ami(e), vous devez aussitôt le déclarer à la Caf.

### Bénéficiaire de l'Allocation pour le Logement (APL) de la CAF

Lorsque vous êtes locataire, vous pouvez bénéficier de l'Aide Personnalisée pour le logement (APL) de la Caf. Elle couvre une grande partie de votre loyer alors n'hésitez pas à en faire la demande auprès de la CAF !!

### Payer le loyer et les charges à la date prévue par le bail

Tous les mois vous devez payer votre loyer et les charges comme prévu dans votre contrat de location.

### Payer ses factures

Pour ne pas risquer d'être coupé, vous devez aussi régler vos factures d'eau, d'électricité, votre assurance habitation, internet, téléphone.



### User paisiblement de son logement

Pour être tranquille, veillez à ne pas créer de troubles dans l'immeuble et avec vos voisins : bruit, poubelles, passages communs et espaces partagés... Pour se sentir bien chez soi, il est important d'entretenir de bonnes relations de voisinage.

### Répondre des dégradations dans le logement

Un état des lieux entre le locataire et le bailleur (propriétaire) est établi en début et en fin de location. Si aucune dégradation à la sortie du logement n'est constatée, le dépôt de garantie est remboursé dans un délai de un mois.

### Partir du logement

Vous devez prévenir le propriétaire 3 mois avant la date prévue de votre départ par lettre recommandée avec accusé de réception. Avant la date du départ, vous continuez à payer votre loyer et vos charges normalement sauf si le logement est occupé par un autre locataire qui a signé son bail avec le propriétaire.

En dehors des APL, la Caf et le Fonds de solidarité logement (Fsl) géré par l'Udaf peuvent vous aider si vous rencontrez des difficultés pour payer les dépenses liées à votre logement (caution, dettes de loyer, amélioration de l'habitat...). Si vous n'avez pas de garant, il existe la garantie VISALE.

Si votre logement présente un risque de non-décence, signalez-le à la Caf qui fera le lien avec les services compétents pour l'évaluation de la non-décence.



## **Pour votre 1ère installation, n'oubliez pas :**

Du linge de maison : alèse, draps housses, couette, housse de couette, draps de bain, tapis de bain, torchons 

Des produits d'entretien: balai, pelle, seau, serpière, éponges, essuie-tout, lessive, produit WC, produit sol et surfaces, produit à vaisselle, brosse WC, papier toilette, poubelle et sacs poubelles, étendoir à linge, égouttoir à vaisselle 

Des meubles (à adapter si le logement est meublé ou non) : Lit, cli clac, meuble de rangement pour vêtements, gazinière ou plaque de cuisson, micro-ondes, frigo avec petit congélateur, meuble de cuisine pour la vaisselle et les aliments, une table et des chaises, une table basse 

De la vaisselle : 3 casseroles, 1 poêle, 2 couvercles, saladier, passoire, épluche-légumes, 6 assiettes, 6 verres, 4 bols, des couverts (cuillères à soupe et à dessert, fourchettes, couteaux) , ouvre-boîte, décapsuleur, couteaux de cuisine, verre gradué, louche, spatule, fouet, cuillères en bois, cafetière 

[Demande d'AIDE AU LOGEMENT \(APL\) auprès de la CAF](#) 

Rendez-vous sur le site Caf.fr ou sur l'application Caf – Mon Compte et demander une aide au logement pour tous logements (Appartement ou maison, Chambre (meublée ou vide), Logement Crous, Résidence sociale / Résidence Habitat Jeunes (ancien FTJ), Foyer)

- Une **déclaration de ressources** des 12 derniers mois (et non plus les revenus N-2). Les tiennes ou celles de tes parents si tu restes rattaché fiscalement à eux.
- Un **RIB (relevé d'identité bancaire)** si tu es en droit de recevoir les allocations, sinon celui de la personne concernée.
- Les **justificatifs de votre situation actuelle** : photocopie de la carte d'étudiant, certificat de scolarité, carte d'alternant, justificatif d'identité : livret de famille, passeport, carte d'identité ou encore titre de séjour en cours de validité, contrat de travail si vous avez un job étudiant ou que vous êtes salarié en apprentissage.
- L'attestation de loyer (ou le contrat de location-bail)

Si vous n'avez pas encore de compte Caf (et donc pas de numéro d'allocataire), vous devrez fournir un nombre plus conséquent d'informations sur votre situation. Ceci vous permettra donc de créer un compte Caf, et votre demande d'APL pourra être étudiée. Quoi qu'il en soit, si des justificatifs vous sont demandés pour compléter votre dossier d'APL, vous pourrez les télécharger directement depuis votre espace personnel sur le site de la Caf.

**(voir page 17).**

**Surtout, faites votre demande dès votre entrée dans les lieux. Vos droits commencent le mois suivant votre emménagement et votre demande.**



## Dans quelques mois, vous aurez 18 ans Les bons réflexes à adopter avec votre Caf

### Premier réflexe, créer son compte Caf.fr

C'est le compte personnel de la Caf, disponible en application pour smartphone et qui vous permet de s'informer, de faire une demande en ligne, faire ses déclarations, échanger avec sa Caf...



Pour créer son compte, choisir sa Caf sur Caf.fr, faire une demande de prestation (rubrique « Aides et démarches » puis « Mes démarches ») ou cliquer sur Mon Compte, créer Mon Compte Vous aurez besoin de votre numéro de sécurité sociale (si vous n'en avez pas, on vous attribuera à la fin de votre création de compte un numéro d'identifiant provisoire), de votre titre d'identité (carte d'identité, passeport, titre de séjour...) et de votre téléphone portable si vous choisissez l'envoi du code par SMS (sinon, le code est envoyé par mail).

### Deuxième réflexe : déclarer tout changement dans le foyer



Pour bénéficier de tous vos droits, pour éviter une dette qu'il vous faudra rembourser tôt ou tard, n'oubliez pas de nous signaler tout changement de situation.



### QUE FAUT-IL DÉCLARER ?

Dès lors qu'un changement intervient dans  **votre foyer**, c'est-à-dire : vous, votre conjoint, vos enfants ou toute autre personne à charge, vous devez le déclarer sans attendre à la Caf, même si vous l'avez déjà déclaré à un autre organisme (Impôts, Pôle emploi, Cnam...):

- situation familiale (mariage, vie en couple, séparation, décès, grossesse, naissance d'un enfant, départ d'un enfant du foyer ...),
- situation professionnelle (chômage, reprise d'activité ...),
- logement,
- tout évènement pouvant entraîner la modification des ressources connues de votre Caf (fin perception des allocations chômage...).

### Démarches en ligne : suivez le guide !

Retrouvez sur le caf.fr, les [fiches pratiques](#) pour vous aider dans l'utilisation des services en ligne, ainsi que toutes les [vidéos](#) à votre disposition. Elles vous accompagneront pas à pas dans vos démarches.



## 18-25 ANS : TOUTES LES CLÉS POUR SE LOGER !

- ✓ Infos, conseils
- ✓ Démarches
- ✓ Accompagnement



COMITÉ LOCAL POUR LE LOGEMENT  
AUTONOME DES JEUNES  
DU TARN-ET-GARONNE

12 À 16 ALLÉE DU CONSUL DUPUY  
82200 MONTAUBAN  
05 63 91 65 60

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
TARN ET GARONNE

### CLLAJ

Le CLLAJ 82 est un service logement qui accompagne les jeunes entre 18 et 25 ans, avec ou sans enfant et bénéficiant d'un minimum de revenus, à trouver une solution de logement ou d'hébergement.

- **Entretien personnalisé**
- **Etude du budget et du projet logement**
- **Information sur les droits et devoirs** du locataire et du bailleur
- **Aide au montage des dossiers d'aides** pour l'accès ou le maintien dans le logement
- **Soutien dans les démarches :**
  - ✓ liées au logement
  - ✓ administratives
- **Orientation** vers les partenaires compétents ou **accompagnement** par le CLLAJ



**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
TARN ET GARONNE

Le CLLAJ 82 est porté par SOLIHA 82.



L'équipe du CLLAJ est là pour vous aider !

<p>ACCUEIL</p>	<p>INFORMATION</p>
<p>ORIENTATION</p>	<p>ACCOMPAGNEMENT SOCIAL LIÉ AU LOGEMENT</p>



Des permanences d'accueil sont mises en place pour répondre à vos questions :

- **Rendez-vous physiques** en entretien individuel
- **Rendez-vous téléphoniques**
- **Rendez-vous en visio**

Tous les rendez-vous se prennent sur :

[www.projet-toit.fr](http://www.projet-toit.fr)



Découvrez le site Internet

« **PROJET'TOIT** »

[www.projet-toit.fr](http://www.projet-toit.fr)

- **Toutes les infos logement par thème**  
Recherche de logement, budget, aides financières, vie dans le logement, départ du logement... : **un espace sous forme de questions-réponses.**

- **Prise de rendez-vous en ligne avec un conseiller logement**

Un service gratuit, pour des conseils personnalisés.



**projet:toit**

Un pas vers ton logement !



Un service de l'Union Nationale des CLLAJ

**projet:toit**

Un pas vers ton logement !

Tu as entre 18 et 25 ans et des questions logement ?

Découvre le site :

[www.projet-toit.fr](http://www.projet-toit.fr)

**Toutes les Infos logement par thème**  
Recherche, budget, aides, vie dans le logement...

**Prise de rendez-vous avec un conseiller**  
Service associatif gratuit du CLLAJ 82, pour les 18-25 ans

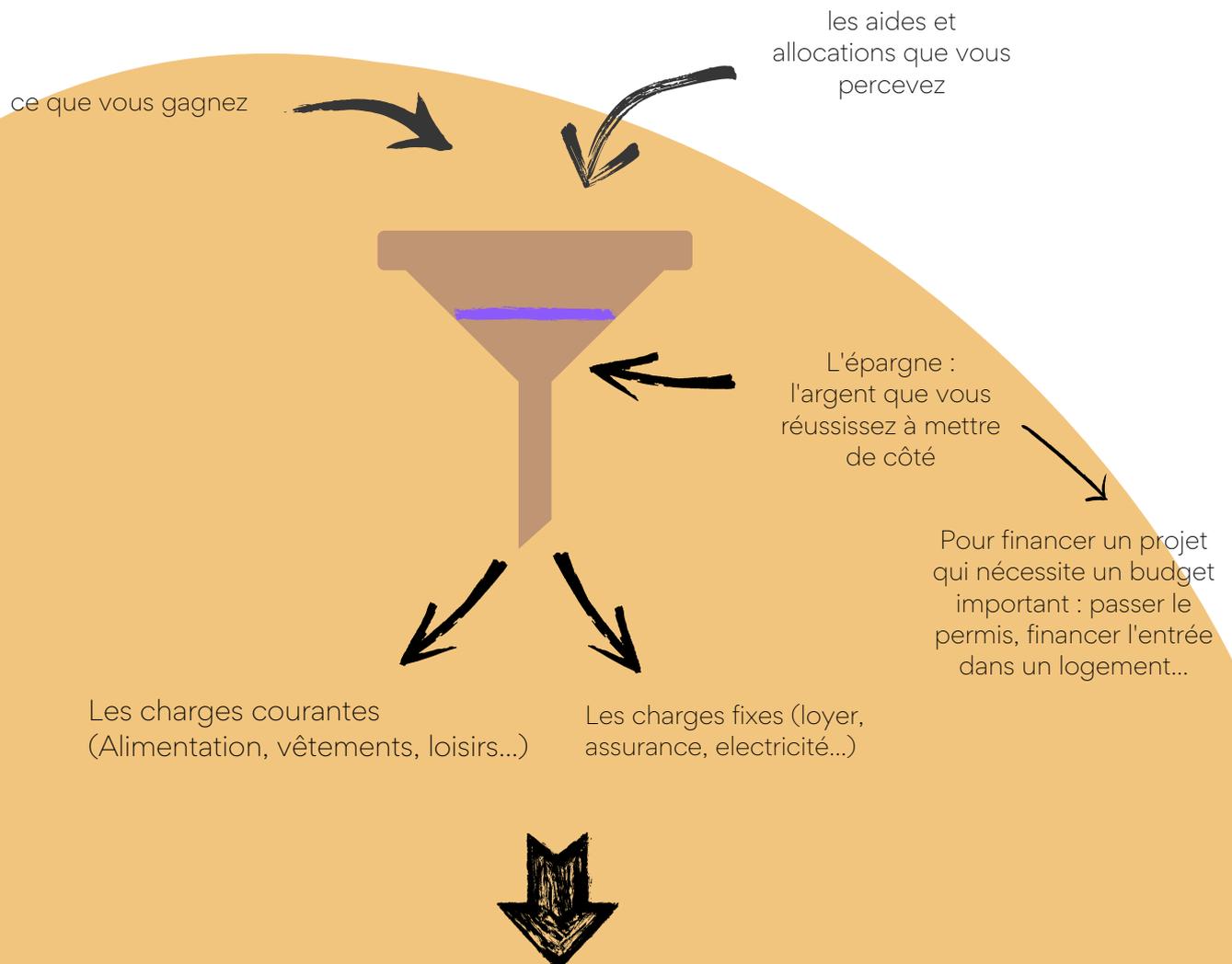
Une plateforme numérique de : Avec le soutien de :

# FOCUS SUR LE BUDGET



**Lorsque l'on est autonome, la gestion du budget est quelque chose de primordial.**

**Cela vous permettra d'anticiper vos dépenses et de faire face aux coups durs.**

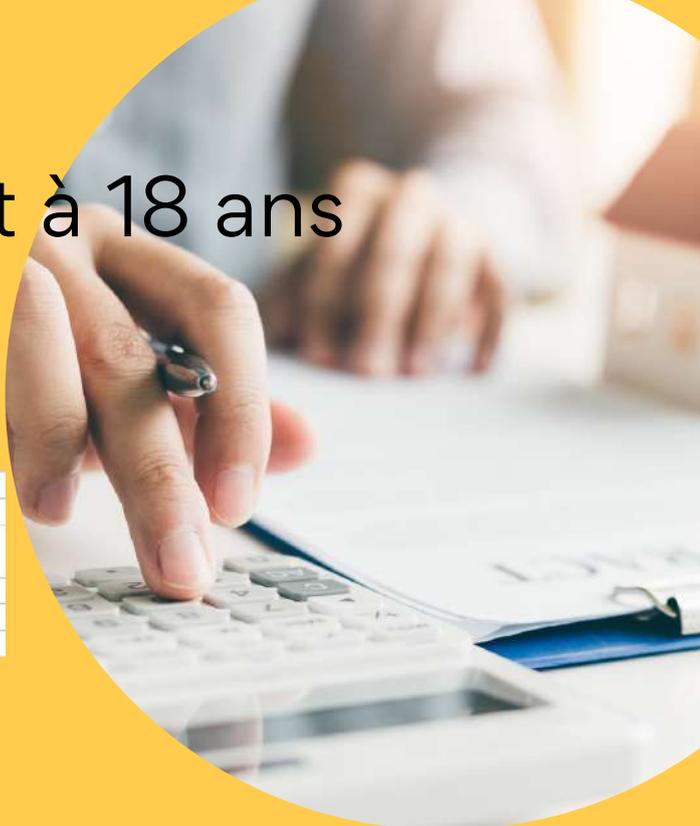


# Mon budget à 18 ans

## Ressources

L'ARGENT DONT VOUS DISPOSEZ CHAQUE MOIS

	Montant en €
Salaires (job d'été, apprentissages...)	
Allocations diverses ( AAH, Jeune Majeur, bourses...)	
Aide au logement	
Autres	
<b>TOTAL DES RESSOURCES</b>	



## Dépenses fixes

L'ÉPARGNE ET LES ABONNEMENTS

	Montant en €
<b>LOGEMENT</b>	
Loyer + charges	
Electricité	
Gaz	
Eau	
Téléphone & Internet	
<b>ASSURANCES</b>	
Véhicule	
Habitation	
Responsabilité civile	
Mutuelle	
<b>IMPÔTS</b>	
Sur le revenu (déclaration)	
Taxe d'habitation + redevance TV	
<b>CREDITS</b>	
Remboursement(s) crédit(s)	
Autres	
<b>TOTAL DES DEPENSES FIXES</b>	

## Dépenses courantes

LES CHARGES DE LA VIE DE TOUS LES JOURS

TOTAL DES RESSOURCES

TOTAL DES DÉPENSES

RESTE DISPONIBLE



# FOCUS SUR LE RSA JEUNES DE LA CAF

## **Vous êtes sans activité ou avez de faibles revenus ?**



**Vous pouvez, sous certaines conditions, bénéficier du Revenu de Solidarité Active (Rsa) «Jeunes», afin de garantir un revenu minimal.**

- Vous avez entre 18 et 25 ans et vous n'avez pas d'enfant : vous devez avoir exercé une activité à temps plein (ou l'équivalent) durant au moins deux ans au cours des trois dernières années,
- Le Rsa peut être versé sans condition d'âge ou de travail si vous êtes enceinte ou si vous avez au moins un enfant à charge,
- Si vous êtes de nationalité étrangère (hors ressortissants Union Européenne, Espace Économique Européen ou Suisses), vous devez être en possession depuis au moins 5 ans sans interruption d'un titre de séjour vous autorisant à travailler (cette condition n'est pas exigée dans certains cas, notamment si vous êtes seul avec un enfant de moins de 3 ans, si vous êtes réfugié ou apatride...).

### **Important !**

Vous ne pouvez pas bénéficier du RSA, si :

- Si vous êtes élève ou étudiant ;
- Si vous êtes en congé parental d'éducation, en congé sabbatique, en congé sans solde ou en disponibilité, sauf si vous êtes parent isolé.

Si vous demandez le RSA, la Caf vous demandera de faire valoir vos droits éventuels aux autres aides et prestations sociales

Si vous travaillez et avez plus de 18 ans, pensez à demander la prime d'activité en allant sur votre espace personnel Caf.fr ou sur l'appli Caf - Mon Compte.

Vous pouvez être salarié ou travailleur indépendant, étudiant salarié ou apprenti (vous devez percevoir chaque mois un salaire supérieur ou égal à 55 % du Smic brut mensuel).

**A savoir : une demande de RSA vaut demande de PPA.**

# FOCUS SUR LES AIDES POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

L'allocation aux adultes handicapés (Aah) est une aide financière versée par la CAF qui permet d'assurer un revenu minimum aux personnes en situation de handicap.

Vous devez avoir au moins 20 ans  
OU

Avoir au moins 16 ans sous certaines conditions (faire la simulation sur le Caf.fr).

**Pour obtenir tous les renseignements utiles, rendez-vous sur la page d'accueil du site [caf.fr](http://caf.fr), rubrique « Handicap » → Allocation aux adultes handicapés.**

La demande est à déposer auprès de la Maison Départementale des personnes handicapées (MDPH) de votre département. Les conditions médicales sont examinées par la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) qui siège au sein de la MDPH. La Caf examine les conditions administratives et verse le droit.

Si vous avez un enfant en situation de handicap, vous pouvez bénéficier de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (Aeeh) qui est une aide à l'éducation et aux soins à apporter à un enfant porteur de handicap.

## Important !

Ces conditions ne s'appliquent pas dans les cas suivants :

- Vous êtes pris en charge par l'aide sociale à l'enfance,
- Vous êtes ressortissant étranger âgé de moins de 20 ans et votre famille réside l'étranger,
- Vous bénéficiez de l'allocation versée dans le cadre d'un «contrat jeune majeur ».

## LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

La maison départementale des personnes handicapées (MDPH) a une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil des personnes handicapées et de leur famille, ainsi que de sensibilisation des citoyens au handicap.

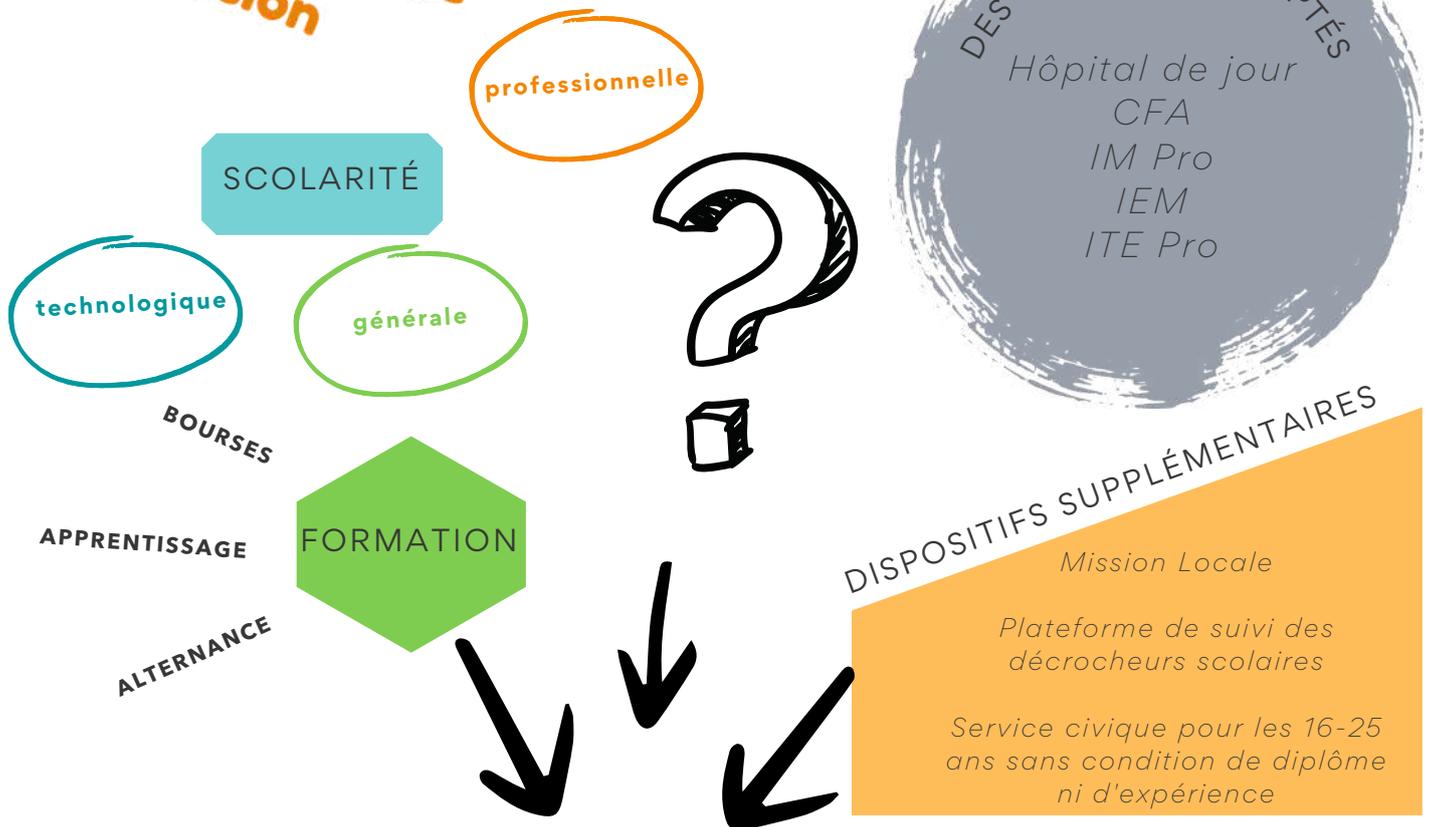
La MDPH assure l'instruction des dossiers déposés par les usagers ou leur famille sur l'ensemble des droits/prestations susceptibles d'être accordés à la personne en situation de handicap. Une fois le dossier déposé, l'équipe pluridisciplinaire (EP) de la MDPH est chargée d'évaluer les situations des personnes, d'identifier leurs besoins en fonction du projet de vie exprimé et d'élaborer les réponses pouvant être apportées à ces besoins. La Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) décide ensuite de l'attribution ou non de prestations (allocation aux adultes handicapés (AAH), allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH), prestation de compensation du handicap (PCH), orientations en milieu ordinaire et en milieu spécialisé (ESAT, foyers, ...).



La MDPH de Tarn-et-Garonne est organisée en 3 pôles :

un pôle Enfants (0-20 ans), un pôle Prestation de compensation du handicap (enfants et adultes) et un pôle adultes hors PCH.

# L'ORIENTATION, LA SCOLARITÉ, LA FORMATION



## **Le Centre d'Informations sur l'Orientation : un service public gratuit**

Lieu d'écoute, d'information et de conseil ouvert à tout public scolaire ou non scolaire. Son objectif est de vous aider à définir votre parcours d'orientation.

Les Psychologues de l'Education Nationale vous apportent information, aide et conseil personnalisé pour votre orientation scolaire et professionnelle. Vous pouvez aussi aller les consulter lorsque se présentent des difficultés particulières dans la scolarité et la formation. Vous pouvez les rencontrer, sur rendez vous, dans le cadre d'un suivi personnalisé.

# PREPARER MON AVENIR AVEC LA MISSION LOCALE

Pour les jeunes de 16 à 25 ans non scolarisés

Recherche d'emploi

Formation

Réalisations de projets

Démarches administratives

Vie quotidienne, santé, logement...

Contrat d'Engagement Jeune (CEJ)



**Antenne de Montauban**  
1500 Avenue de Fonneuve  
82000 Montauban  
[montauban@missionlocale82.org](mailto:montauban@missionlocale82.org)

**Antenne de Castelsarrasin**  
9 rue de la Paix  
82100 Castelsarrasin  
[castelsarrasin@missionlocale82.org](mailto:castelsarrasin@missionlocale82.org)

**Antenne de Caussade**  
France Services Pays Caussadais  
1 place de la gare  
82300 Caussade  
[caussade@missionlocale82.org](mailto:caussade@missionlocale82.org)



## Les permanences de La Mission Locale Tarn-et-Garonne

05 31 78 00 00 ( choix 1, 2 ou 3 )

**BEAUMONT-DE-LOMAGNE - 82500**

France Services

413 rue Esparsac Choix 2

**LABASTIDE ST-PIERRE - 82370**

France Services

120 Avenue Jean Jaurès Choix 1

**GRISOLLES - 82700**

France Services

9 rue Faugères Choix 1

**LAFRANÇAISE - 82130**

France Services

33 rue Mary Lafon Choix 2

**LAUZERTE - 82110**

France Services / AQPS

10 place des Cornières Choix 2

**LAVIT - 82120**

Mairie,

Le Bourg Choix 2

**MONCLAR DE QUERCY-82230**

France Services

33 Rue du Colonel Raynal choix 3

**MOISSAC - 82200**

Moissac Animation Jeunes

23 bis faubourg St Blanche Choix 2

**MONTAUBAN QUARTIER EST - 82000**

Maison des associations

10 rue Jean Carmet Choix 1

**MONTECH - 82700**

France Services

21 bld Lagal Choix 1

**NÈGREPELISSE - 82800**

France Services

370 avenue du 8 mai 1945 Choix 3

**ST-ANTONIN-NOBLE-VAL - 82140**

France Services / EREF

23 Place de la Mairie Choix 3

**ST-NICOLAS-DE-LA-GRAVE - 82210**

France Services

Au Château Choix 2

**VALENCE D'AGEN - 82400**

Maison de l'emploi, formation et internet

29 rue Jean Baylet Choix 2

**VERDUN-SUR-GARONNE - 82600**

MJC/BIJ

15 rue Clémence Isaure Choix 1

# FOCUS JOBS D'ETE / JOBS ETUDIANT

**Pour gagner un peu d'argent en plus et se faire au monde du travail, pourquoi ne pas chercher un petit boulot ?**

**Job d'été ou job étudiant, différentes options s'offrent à vous en fonction de vos goûts.**

**Petits boulots saisonniers dans l'agriculture, le tourisme ou la restauration, animation en centre de loisirs et sur des séjours, livreur... vous avez l'embaras du choix !**



## DES SPÉCIALISTES POUR VOUS AIDER

### La Mission Locale



La Mission Locale participe au forum organisé par le SIJ sur les jobs d'été et met à disposition de ses usagers les offres d'emploi collectées auprès des entreprises partenaires.

Et puis renseignez-vous sur le Pass-culture, un dispositif pour les jeunes de 18 ans !

### Le Service Information Jeunesse



Il vous accompagne et vous aide dans votre recherche en vous communiquant des offres disponibles sur le territoire. Chaque année, il organise un Forum des Jobs d'été.

Retrouvez toutes les infos sur [www.sij-montauban.fr](http://www.sij-montauban.fr)



### Les Francas



Pour travailler dans l'animation, vous pouvez vous tourner vers les Francas et passer votre BAFA, le Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur. Il permet à toute personne âgée d'au moins 17 ans, motivée par l'animation, d'encadrer à titre non professionnel des enfants et des adolescents accueillis dans un Accueil collectif de mineurs (un centre de loisirs ou une colonie de vacances par exemple).

**Retrouvez toutes les infos sur**  
**[www.bafa-lesfrancas.fr](http://www.bafa-lesfrancas.fr)**  
**[www.francas82.fr](http://www.francas82.fr)**  
**(et voir page 25 de ce guide)**

### Les offres de Pôle Emploi



Pôle emploi participe au Forum organisé par le SIJ sur les Jobs d'été et publie sur son site toutes les offres d'emplois saisonniers.

[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)



# Devenez

# Animateurs, animatrices

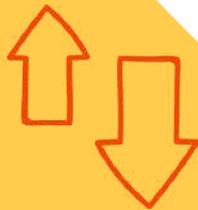
## de centre de loisirs et de séjours de vacances

Le BAFA est un brevet qui permet d'animer, à titre non professionnel et de façon occasionnelle, des enfants et des adolescents en accueils collectifs de mineurs : accueils de loisirs, périscolaire, séjours de vacances, ... Vous pouvez ensuite être embauché·e dans une association, une mairie ou une communauté de communes en tant qu'animateur·trice diplômée dans des centres de vacances, en séjour ou pour de l'accueil périscolaire.

Pour obtenir le BAFA vous devez avoir 16 ans révolus et réaliser 3 stages :

- un stage théorique de formation générale (8 jours)
- un stage pratique (14 jours)
- un stage théorique d'approfondissement ou de qualification : 6-8 jours

Dans le Tarn-et-Garonne, vous pouvez prétendre à des aides financières intéressantes pour financer cette formation en fonction de votre situation auprès de la CAF et de la Jeunesse au Plein Air (JPA).



Pour la session générale, vous pouvez prétendre à une aide d'un montant maximum de 300 €.  
Pour la session d'approfondissement ou de qualification, vous pouvez prétendre à une aide d'un montant maximum de 200 €.  
En complément, une aide d'environ 100 euros, vous est attribuée par la CNAF quelque soit votre situation.

**Renseignez vous après des Francas de Tarn et Garonne**



**Le Service Information Jeunesse (SIJ)** a pour mission de favoriser l'accès des jeunes à l'autonomie et à la responsabilité en leur fournissant des informations.

## Plusieurs services vous sont proposés :

**Le logement – relais CAF :** des informations sur l'aide au logement avec un accompagnement individualisé pour remplir le dossier de la CAF, un accompagnement individualisé à la recherche de logement. Annonces logement.

**Le CV et la lettre de motivation :** réalisation ou actualisation du CV et de la lettre de motivation. (soumis à adhésion). Annonces jobs.

**L'accès Internet / bureautique :** consultation gratuite internet, traitement texte, imprimante, photocopieur. (soumis à adhésion)

**L'information documentation sur les thématiques suivantes :** Formation, Emploi, Vie quotidienne, Loisirs-Vacances, Europe-International.

**Les aides aux projets de jeunes :** Accompagnement pédagogique et technique sur l'élaboration du projet de jeunes. Dispositif ID'J.

**La Mobilité européenne :** le service information jeunesse est accrédité comme organisme d'envoi et d'accueil de jeunes en volontariat Européen (CES). Point Eurodesk

## Exemple d'actions mises en place tout au long de l'année

- Les Mercredis des métiers
- Café citoyen
- Forum prévention
- Journée de Lutte contre le SIDA
- Journée de l'Europe
- Le forum jobs d'été / Forum Intérim
- Stage Baby-sitting
- Dispositif Argent de Poche
- Tout au long de l'année des permanences de professionnels de l'Association Addictions France, du planning familial, de l'ADIL et du CIRFA.
- Semaine du goût
- Rallye étudiant dans le cadre de la semaine de l'étudiant

### Service Information Jeunesse

Pôle jeunesse

2 Bd Edouard Herriot - 82000 Montauban

Tel: 05 63 66 32 12 - [www.sij-montauban.fr](http://www.sij-montauban.fr)

# Réseau Info Jeunes Tarn-et-Garonne



## BEAUMONT DE LOMAGNE

Point Information Jeunesse  
Association socio-culturelle  
Maison Fermat  
82500 BEAUMONT DE LOMAGNE  
Tél : 05 63 65 61 07  
pointinfojeunesse82500@sfr.fr

## MONTECH

Point Information Jeunesse  
21 rue de l'usine  
82700 MONTECH  
Tél : 06 98 69 59 96  
pointjeunes.montech@info82.com

## CASTELSARRASIN

PIJ de Castelsarrasin/ Cyber-Base  
1, rue du Collège  
82100 CASTELSARRASIN  
Tél : 05 63 95 11 27  
pij82.castelsarrasin@crij.org  
<https://pijcbbcastelsarrasin.blogspot.fr/>

## NEGREPELISSE

Point Information Jeunesse Quercy Vert Aveyron  
Maison de Services au Public  
370 Avenue du 8 Mai 1945  
82800 NEGREPELISSE  
Tél : 06 82 78 80 25, 05 63 30 90 90  
pij@quercyvertaveyron.fr

## CAUSSADE

Point Information Jeunesse  
Communauté de Communes du Quercy Caussadais  
France Service  
1 place de la Gare  
82300 CAUSSADE  
Tél : 05 63 26 23 26  
pij@quercycaussadais.fr  
[www.quercycaussadais.fr](http://www.quercycaussadais.fr)

## SAINT ANTONIN NOBLE VAL

Point Information Jeunesse de la Communauté  
de Communes du Quercy Rouergue  
et des Gorges de l'Aveyron  
23 place des Tilleuls  
82140 SAINT ANTONIN NOBLE VAL  
Tél : 07 76 11 42 17  
localjeunes@cc-qrga.fr / [www.cc-qrga.fr](http://www.cc-qrga.fr)

## LABASTIDE ST PIERRE

Point Information Jeunesse - MJC  
83 rue Victor Hugo  
82370 LABASTIDE ST PIERRE  
Tél : 05 63 30 14 74  
pijlabastide82@gmail.com  
[www.mjclabastide.com](http://www.mjclabastide.com)

## VALENCE D'AGEN

Point Information Jeunesse  
Maison de l'Emploi, de la Formation et de l'Internet  
29 Avenue Jean Baylet  
BP2 - 82400 VALENCE D'AGEN  
Tél : 05 63 29 62 22  
pij.valence@gmail.com

## VERDUN SUR GARONNE

Point Information Jeunesse  
Espace Culturel  
15 rue Clémence Isaure BP06  
82600 VERDUN SUR GARONNE  
Tél : 05 63 27 01 72  
[www.mjc82.com/MJC2014/](http://www.mjc82.com/MJC2014/)  
pijverdun@mjc82.com

# FOCUS SUR LE TRAVAIL EN INTÉRIM

Le travail intérimaire permet l'acquisition rapide d'un réseau ainsi que de compétences professionnelles immédiatement opérationnelles.

Malgré tout, l'intérim ne convient pas à tous les candidats ou toutes les situations. Temporaire, il ne permet pas d'avoir une situation stable, ni de gagner en responsabilités hiérarchiques.

Les avantages : un niveau de rémunération intéressant, des expériences variées sur le CV, une carrière entre souplesse et sécurité

Les inconvénients : des contrats temporaires et précaires, des acquis toujours remis en question, un statut peu valorisé



**BMC INTERIM**  
2 R LÉON CLADEL,  
82000 MONTAUBAN  
05 63 63 86 86  
BMC-INTERIM.FR



**LIKE INTERIM**  
67 AV GAMBETTA,  
82000 MONTAUBAN  
05 63 20 29 60  
LIKEINTERIM.FR



**ADECCO**  
58 AV GAMBETTA,  
82000 MONTAUBAN  
05 63 20 05 35  
ADECCO.FR



**INTERACTION INTERIM**  
1029 BD BLAISE DOUMERC,  
82000 MONTAUBAN  
05 63 02 25 25  
INTERACTION-INTERIM.COM



**PROMAN**  
56 BIS AV GAMBETTA,  
82000 MONTAUBAN  
05 63 03 87 25  
PROMAN-EMPLOI.FR



**AL&CO**  
1720 AV EUROPE,  
82000 MONTAUBAN  
05 63 65 45 53  
ALETCO.COM  
Agence d'emploi

# FOCUS SUR L'ADIE : UN ACCOMPAGNEMENT POUR FACILITER LA CRÉATION D'ENTREPRISE



VOUS AVEZ UN PROJET DE CRÉATION D'ENTREPRISE,  
COMMENT VOUS Y PRENDRE ?

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS POUR DÉVELOPPER VOTRE ACTIVITÉ,  
VERS QUI VOUS TOURNER ?

Avec l'Adie, entreprendre, c'est possible !

L'Adie est une association solidaire qui défend l'idée que chacun, même sans capital, même sans diplôme, peut devenir entrepreneur s'il a accès au crédit et à un accompagnement professionnel, personnalisé, fondé sur la confiance, la solidarité et la responsabilité.

Un réseau de conseillers et de spécialistes finance et accompagne les créateurs d'entreprise pour une économie plus inclusive.



- Un suivi personnalisé avec des spécialistes
- Des ateliers, des workshops, des webinaires...
- des mini-formations gratuites
- des microcrédits pour accompagner la création d'entreprise ou financer un permis de conduire

# L'ENGAGEMENT

***Dès vos 18 ans, vous avez la possibilité de créer une association pour monter vos projets, vous obtenez le droit de vote, vous devenez un citoyen avec des droits et des devoirs. Mais votre parcours de citoyen vous permet aussi de vous engager dans la vie publique dans différents domaines : politique, associatif, que ce soit pour défendre une cause ou pour mieux vivre ensemble.***



## **MONTER UNE ATEC**

C'est une mini-association qui dépend des Francas et qui permet à des enfants ou des adolescents de s'associer sur une durée limitée pour monter un projet : séjour, festival, action de solidarité ! Tout est possible !

## **DEVENIR BÉNÉVOLE DANS UNE ASSOCIATION**

Si vous souhaitez vous engager quelques heures par semaine pour défendre une cause, donner de votre temps à une association, appuyer ces actions ponctuellement, vous pouvez devenir bénévole dans une association. Il suffit de vous présenter et de proposer quelque chose ou alors de rechercher des missions de bénévolat en fonction de vos compétences.

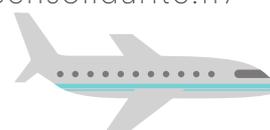
## **LE PROGRAMME ERASMUS +**

Il offre d'autres opportunités de mobilité internationale, notamment les échanges internationaux qui permettent aux jeunes de bénéficier d'un voyage formatif sur les autres cultures et d'une expérience incontournable de rencontre interculturelle.

## **PARTIR EN VOLONTARIAT EUROPÉEN**

Il permet à tous les jeunes de 17 à 30 ans qui veulent partir à l'étranger de faire une expérience de volontariat dans un autre pays d'Europe pendant plusieurs mois et de se mettre au service d'une organisation à but non lucratif. Il est ouvert à tous, même sans expérience professionnelle.

Retrouvez toutes les infos sur <https://www.corpseuropeensolidarite.fr/>



## **FAIRE UN SERVICE CIVIQUE**

Le Service Civique s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans. Indemnisé, il permet de s'engager sans condition de diplôme dans une mission d'intérêt général au sein d'une association, d'un établissement public, d'une collectivité... En France ou à l'étranger et dans 9 domaines d'action : solidarité, environnement, sport, culture, éducation, santé, intervention d'urgence, mémoire et citoyenneté, aide humanitaire. De nombreuses missions vous attendent sur [www.service-civique.gouv.fr](http://www.service-civique.gouv.fr) !

# LA PAROLE EST À VOUS !

## **Agathe, volontaire en service civique aux Francas**

### **Comment ça a commencé pour toi ?**

En 2016, j'avais 14 ans. On a voulu monter une action pour nettoyer les ruelles de notre village qui étaient pleines de mauvaises herbes. Nous en avons parlé au Maire.

### **Et après ?**

Le Maire a contacté un animateur des Francas du Lot qui est venu nous rencontrer. On était une dizaine de jeunes. L'animateur nous a présenté le principe des ATEC. C'est ainsi que l'AJC (Association des Jeunes Citoyen) est née ! Son objectif était de redynamiser la vie du village et de favoriser les échanges entre générations. J'ai été co-présidente pendant 4 ans.

### **A ta majorité, qu'est ce qui a changé dans ton engagement ?**

A partir de 18 ans, j'ai accompagné la nouvelle équipe dans la mise en place de nouveaux projets. Je suis toujours restée en contact avec les Francas et j'ai participé à différents projets, notamment l'Organisation du Festival des Jeunes d'Occitanie.

### **Aujourd'hui, tu es en service civique aux Francas, comment as-tu connu ce dispositif ?**

Je l'ai connu car il y avait un volontaire en service civique dans l'école de ma commune. Début 2021, j'avais commencé des études de biologie mais j'ai choisi d'arrêter en cours d'année pour faire quelque chose qui me plaise et qui soit vraiment enrichissant. Je connaissais les valeurs de l'association, les projets mis en place et j'étais en contact avec eux, alors ça s'est fait naturellement.

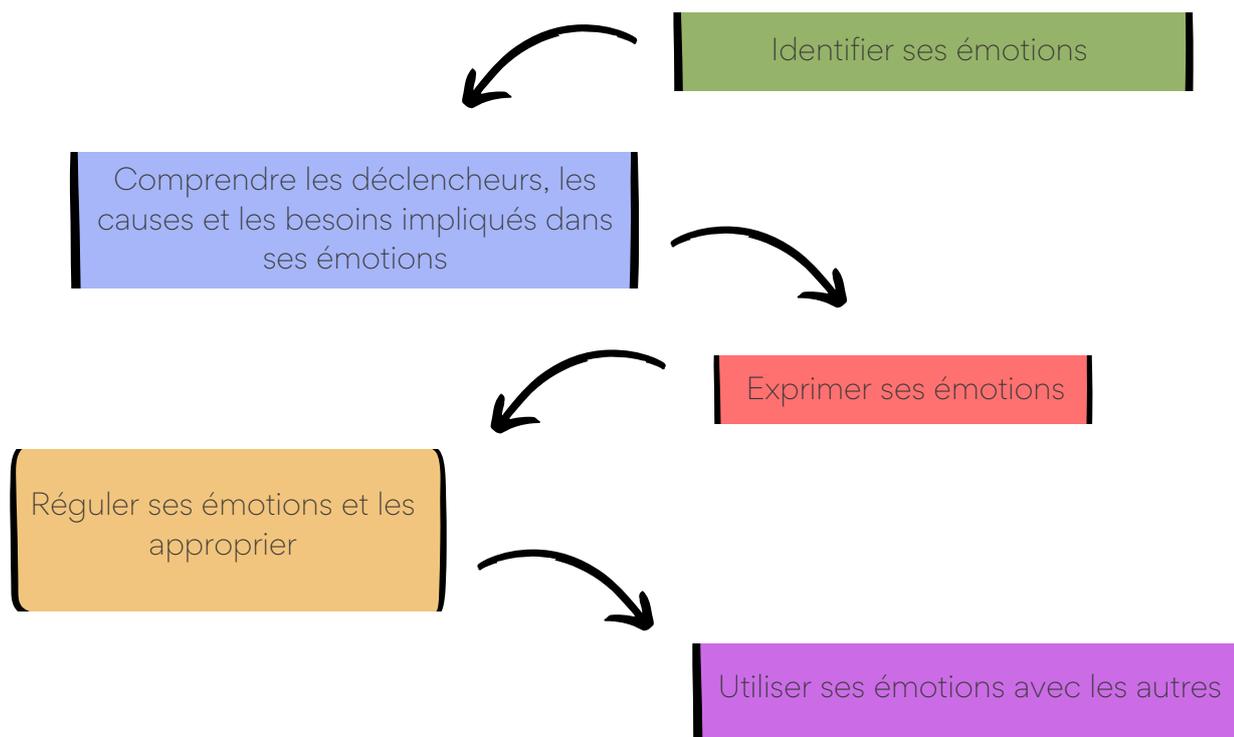
### **C'est quoi tes missions ?**

J'accompagne l'équipe d'organisation du Festival des Jeunes du Lot et la mise en place de projets de jeunes comme les Conseils Municipaux de Jeunes et les ATEC.



## LA GESTION DES ÉMOTIONS

La joie, la peur, la colère, la tristesse... les émotions font partie de notre vie. Pourtant, il n'est pas toujours facile de les gérer. Suivant le tempérament de chacun, les émotions peuvent être vécues avec une telle intensité, qu'elles finissent par vous submerger, au risque parfois de vous retrouver dans des situations inconfortables ou au contraire, de préférer les enfouir pour ne rien laisser paraître.





Les compétences psychosociales sont un ensemble de capacités et d'aptitudes qui permettent de faire face aux défis du quotidien et aux épreuves de la vie, d'assurer un bien-être mental afin d'adopter des comportements appropriés et positifs dans les relations à soi, aux autres et à son environnement.

On peut les développer tout au long de la vie par l'expérience, l'apprentissage et l'interaction sociale.

# Annuaire Santé



## La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)

592 Boulevard Blaise Doumerc  
82000 Montauban  
Tel : 3646



## La Mutualité Sociale Agricole (MSA)

180 avenue Marcel Unal  
82000 Montauban  
Tel : 05 65 35 86 00



## Le Centre Hospitalier de Montauban

100 rue Léon Cladel  
82013 Montauban  
Tel : 05 63 92 82 82

**CPEF82**

## Le Centre de planification et d'éducation familiale à l'hôpital : 05 63 92 81 90

Le Centre de dépistage anonyme et gratuit :  
05 63 92 89 68



## Le Planning Familial 82

505 avenue des Mourets  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 66 01 32



## L'association Épice 82

3 rue Delcasse  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 66 62 48



## Association Addictions France (Anciennement ANPAA)

19 rue Hoche  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 03 31 59



## Les Promeneurs du Net 82

25 rue d'Albert  
82000 Montauban  
Tel : 06 47 76 13 06 / 06 47 40 37 00  
[www.lespromeneursdunet.fr/dept82](http://www.lespromeneursdunet.fr/dept82)



### Ressource Jeunesse

Un site principal :  
312 boulevard Montauriol  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 63 72 95  
www.mda82.org



Des antennes et permanences sur le département



### Maison départementale des personnes handicapées

28 rue de la Banque  
82000 Montauban  
Tel : 0 800 10 28 48

## PRINCIPAUX NUMÉROS D'URGENCES

**SAMU (urgence médicales) : le 15**  
**Police Secours : le 17 par téléphone et le 114 par sms**  
**Pompiers : le 18**  
**l'hébergement d'urgence : le 115**  
**Violences femmes info : 3919 appel national gratuit**

## VIOLENCES CONTRE LES FEMMES ET VIOLENCES INTRAFAMILIALES

Si vous êtes témoin ou victime de violences dans votre entourage ou dans votre vie personnelle, vous pouvez contacter des spécialistes de la prise en charge de toutes les situations de violence.

Plateforme de signalement : [www.arrêtonslesviolences.gouv.fr](http://www.arrêtonslesviolences.gouv.fr)



**Dans mon couple  
Je ne contrôle  
pas ma violence.  
Je craque.  
J'insulte.  
Je frappe.  
J'ai besoin de me  
faire aider.**

**J'ARRÊTE D'ÊTRE VIOLENT  
08 019 019 11**  
numéro gratuit

### Sexualités, contraception, IVG



0 800 08 11 11

**NUMEROS UTILES  
MONTAUBAN ET CASTELSARRASIN:  
06 81 82 00 00  
RESTE DU DÉPARTEMENT :  
06 81 82 00 02**



# Annuaire Logement

## Agence départementale d'Information

sur le logement (ADIL)

5 rue Jules Ferry

82000 Montauban

Tel : 05 63 63 04 68

[www.adil82.org](http://www.adil82.org)



## La Caisse d'allocation Familial (CAF)

329 avenue du Danemark

82000 Montauban

<https://www.caf.fr/allocataires/caf-de-tarn-et-garonne/accueil>



## Le Service d'Information Jeunesse (SIJ)

Pôle Jeunesse de la Roseraie

2 Boulevard Edouard Herriot

82000 Montauban

Tel : 05 63 66 32 12

[www.sij-montauban.fr](http://www.sij-montauban.fr)



## SOLIHA - CLLAJ 82

12-16 avenue du

Consul Dupuy

82000 Montauban

Tel : 05 63 91 65 60



TARN-ET-GARONNE



Pour faire une demande de logement social, allez sur **[demande-logement-social.gouv.fr](http://demande-logement-social.gouv.fr)**

Vous pouvez aussi contacter la Maison des Solidarités la plus proche pour demander des conseils ou un suivi.

# Annuaire Insertion



## **Centre d'Information à l'Orientation CIO**

1 rue Calvet 82000 Montauban  
Tel : 05 63 66 12 66  
cio.montauban@ac-toulouse.fr

**CIO de Castelsarrasin** : Maison des  
services de l'Etat 05 36 25 74 99  
cio.castelsarrasin@ac-toulouse.fr

## **Chambre des métiers et de l'Artisanat CMA**

11 rue du lycée  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 63 09 58  
www.cma82.fr

## **DSDEN - Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale**

12 avenue Charles de Gaulle  
82017 Montauban  
Tel : 05 36 25 75 96  
www.ac-toulouse.fr/dsden82/

## **Mission locale 82**

1500 avenue de Fonneuve  
82000 Montauban  
Tel : 05 31 78 00 00  
www.missionlocale82.org

## **Service d'Information Jeunesse (SIJ)**

Pôle Jeunesse de la Roseraie  
2 Boulevard Edouard Herriot  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 66 32 12  
www.sij-montauban.fr

## **Chambre de Commerce et d'Industrie CCI**

53 avenue Gambetta  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 22 26 26  
www.montauban.cci.fr

## **Centre de Formation des Apprentis CFA**

11 rue Ernest Mercadier  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 03 53 39  
www.ecoledesmetiers82.fr

## **DIRECCTE -Direction des entreprises et de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'Emploi**

Résidence Marcel Pagnol  
16 rue Louis Jouvét - CS 20144  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 91 87 00  
www.occitanie.direccte.gouv.fr

## **La Maison des Personnes Handicapées MDPH**

28 rue de la Banque  
82000 Montauban  
Tel : 0 800 10 28 48

## **Association ADIE 82 pour le droit à l'initiative économique**

**3 rue Léon Cladel**  
82000 Montauban  
Tel : 0 9 69 32 81 10



# TEST

## TEST D'ORMAN CYBERDÉPENDANCE

1. Est-ce que vous passez plus de temps connecté sur internet, que vous auriez pensé initialement?  
OUI NON
2. Est-ce que ça vous dérange de limiter le temps passé sur internet?  
OUI NON
3. Est-ce que des amis ou des membres de votre famille se sont plaints par rapport au temps que vous passez sur Internet ?  
OUI NON
4. Est-ce que vous trouvez difficile de rester déconnecté pendant quelques jours ?  
OUI NON
5. Est-ce que le rendement de votre travail scolaire ou professionnel ou vos relations personnelles ont souffert à cause du temps que vous passez sur Internet ?  
OUI NON
6. Est-ce qu'il y a des zones d'Internet, des sites particuliers que vous trouvez difficiles à éviter ?  
OUI NON
7. Est-ce que vous avez du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services étant en relation avec Internet ?  
OUI NON
8. Avez-vous déjà essayé, sans succès, d'écourter votre usage d'internet ?  
OUI NON
9. Est-ce que vous devez beaucoup de vos champs d'action et de satisfaction à Internet ?  
OUI NON

**Lecture des résultats :**  
Entre 1 et 3 OUI : légère tendance à devenir accro à Internet  
entre 4 et 6 OUI : risque de développer cette addiction  
Entre 7 et 9 OUI : Forte tendance à devenir dépendant

**Lecture des résultats :**  
Deux réponses positives au test devraient amener à s'interroger sérieusement sur les conséquences de sa consommation.

## Test de Fagerström (complet)

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes	3
- 6 à 30 minutes	2
- 31 à 60 minutes	1
- Plus de 60 minutes	0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par exemple cinémas, bibliothèques) ?

- Oui	1
- Non	0

3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- A la première de la journée	1
- A une autre	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 10 ou moins	0
- 11 à 20	1
- 21 à 30	2
- 31 ou plus	3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- Oui	1
- Non	0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malades au point de rester au lit presque toute la journée ?

- Oui	1
- Non	0

### Interprétation : Dépendance :

Très faible	0-2
Faible	3-4
Moyenne	5
Forte	6-7
Très forte	8-10

## QUESTIONNAIRE CANNABIS

1. Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi?
2. Avez vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e)?
3. Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire depuis que vous fumez du cannabis?
4. Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis?
5. Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir?
6. Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis? (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats à l'école...)

# La République, c'est tous ensemble!



## LA CITOYENNETÉ : LES VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE

***Avoir 18 ans c'est devenir responsable au regard de la loi et des principes qui régissent notre vie sociale : la France est une République démocratique et laïque qui protège tous ces habitants en vertu des valeurs qui la guident : liberté, égalité, fraternité. Alors comment agir au quotidien avec cette organisation de la société française pour ne pas se retrouver hors la loi?***

### LA CONSTITUTION

La Constitution française date de 1958. Elle est composée de 89 articles qui posent le cadre juridique global du pays, c'est à dire les principes fondamentaux sur lesquels se basent ensuite les lois. Certains nous concernent tous les jours.

Dans son article 1er, la Constitution établit que **«La France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale. Elle assure l'égalité devant la loi de tous les citoyens sans distinction d'origine, de race ou de religion. Elle respecte toutes les croyances. Son organisation est décentralisée».**

### LA FRATERNITÉ

Je profite de la redistribution des richesses (santé, éducation, sécurité, justice etc..) et j'y participe (impôts, TVA...).

### LA LIBERTÉ

Je peux conduire à condition d'avoir le permis de conduire.

### LA LAICITÉ

Je peux pratiquer la religion que je veux, en changer ou ne pas pratiquer de religion, dans la mesure où je respecte les croyances des autres.

### L'ÉGALITÉ

Je ne peux pas me faire justice moi-même, je dois recourir à un juge si j'ai un problème.

SI VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS JURIDIQUES OU SI VOUS ÊTES CONFRONTÉ À UN LITIGE, LE POINT-JUSTICE 82 EST UN SERVICE D'ACCUEIL GRATUIT ET ANONYME, D'INFORMATION ET D'ORIENTATION

POINT-JUSTICE 82  
PALAIS DE JUSTICE DE MONTAUBAN  
5 PLACE DU COQ  
82000 MONTAUBAN



05 63 21 41 47





*"Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve."*

*Antoine De Saint-Exupéry*

**Les Francas de Tarn et Garonne**  
25 rue d'Albert  
82 000 Montauban  
05 63 66 49 06  
[www.francas82.fr](http://www.francas82.fr)  
[accueil.francas82@francasoccitanie.org](mailto:accueil.francas82@francasoccitanie.org)

**Conseil Départemental de Tarn et Garonne**  
Pôle Solidarités humaines  
7 allée Mortarieu  
82 000 Montauban  
Direction Enfance-Famille  
05 63 03 82 63

du Tarn-et-Garonne  
**les francas**  
L'éducation en mouvement !



# PRÉPARE TA MAJORITÉ

Vous allez être majeur·e, c'est le moment pour vous de choisir le chemin qui vous mènera vers votre autonomie.



**Dans tous les cas, je peux demander du soutien à l'ADEPAPE**

Possibilité de signer le 1er  
**Contrat Jeune Majeur**

**Dispositif expérimental**  
accompagnement  
personnalisé dans  
différents domaines

Je me débrouille  
seul



**18 ans**

**Commission Jeune Majeur**

**17 ans et  
demi**

**Synthèse préparation à la majorité**

**Participation à la Journée  
d'Accompagnement à la  
Majorité**

**17 ans**

**Entretien des 17 ans**

**16 ans et demi**



**Le département peut vous soutenir vers votre autonomie**

## **Le contrat jeune majeur**

**C'est quoi ?**



Un éducateur à vos côtés va vous accompagner dans votre parcours et il vous aidera à solliciter les dispositifs dont vous pourrez avoir besoin.

**Quelle démarche effectuer ?**



L'attribution du contrat jeune majeur n'est pas systématique et doit faire l'objet d'une demande motivée de votre part par courrier où vous présenterez votre parcours, vos objectifs, et vos besoins. Le dossier de demande sera rempli avec votre éducateur·trice référent·e. Il sera ensuite examiné par une commission.

**Combien de temps ?**



Chaque Contrat Jeune Majeur, établi avec le Conseil Départemental du Tarn-et-Garonne, est d'une durée maximale de 6 mois. Il est renouvelable sur demande.

**C'est pour qui ?**



Peuvent être bénéficiaires de cette mesure, les jeunes de 18 à 21 ans qui ont fait l'objet d'une décision de placement pendant leur minorité et qui souhaitent un accompagnement de proximité avec un éducateur référent du département de Tarn et Garonne.

L'attribution du contrat jeune majeur n'est pas systématique.

Vous pouvez encore vous faire aider.

Quelle que soit votre situation, que vous soyez sans ressource, en emploi, en apprentissage...

## Le dispositif pour les jeunes majeurs sortant de l'ASE\* vous propose :

\*Aide Sociale à l'Enfance

Un accompagnement personnalisé dans les différents domaines de votre vie de jeune adulte.

### Quand ?

A votre sortie de l'ASE et jusqu'à vos 21 ans.  
Le dispositif a une durée de 6 mois, renouvelable une fois.

### Le Logement

Des logements de type studio, T1 ou T2 sont proposés (localisation en fonction de votre projet).  
Ils peuvent être meublés et proposer des services comme, une salle commune, une buanderie...  
Le loyer est adapté à vos revenus.

### Comment ?

En vous apportant un soutien dans :

- l'accès à la santé
- les démarches administratives
- l'insertion professionnelle
- la gestion d'un logement
- la gestion de votre budget

### Qui ?

Trois opérateurs composés de professionnels (éducateurs, conseillers en économie sociale familiale, conseillers en insertion professionnelle...) qui vous accompagneront le temps de votre hébergement en logement autonome.

dispositif  
«Davaii»



dispositif  
«Un toit pour toi»

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
TARN ET GARONNE

dispositif  
«D'Jaz»



Ce dispositif est porté par le Conseil Départemental de Tarn et Garonne et la Direction Départementale de l'Emploi, du Travail, des Solidarités et de la Protection des Populations.

**DIRECTION ENFANCE-FAMILLE**

Mission Jeunesse

7, allée Mortarieu

82000 MONTAUBAN

05.63.03.82.63

service.jeunesse@tarnetgaronne.fr

Référente : Julie Cegarra  
éducatrice spécialisée

Contact : 06.43.11.88.40  
julie.cegarra@tarnetgaronne.fr



**PRÉFET  
DE TARN-ET-GARONNE**

Liberté  
Égalité  
Fraternité





# L'ADEPAPE82 : UNE ASSOCIATION D'ENTRAIDE



**ADEPAPE 82**



Association départementale  
d'entraide des personnes  
accueillies en protection de  
l'enfance "pupilles de l'état et  
autres statuts"

Article 224-11-CASF  
Avec le soutien du Conseil Départemental  
de Tarn et Garonne

**Contactez- les !**

Téléphone :  
**06.41.26.89.67**  
Email :  
**adepape82@gmail.com**  
9 Grand-rue  
Villeneuve  
82000 Montauban

*L'Association départementale d'entraide des personnes accueillies en protection de l'enfance du Tarn-et-Garonne participe à l'effort d'insertion des jeunes majeur.e.s ayant été accueilli.e.s en protection de l'enfance. L'ADEPAPE82 est reconnue d'utilité publique.*

*C'est un interlocuteur privilégié du Conseil Départemental dans sa mission de défense et de soutien pour les personnes ayant été accueillies en protection de l'enfance. A cet égard elle participe à l'élaboration du schéma départemental et à l'observatoire de la protection de l'enfant.*

*Elle est membre de la commission d'agrément d'adoption, du conseil de famille et très impliquée dans la commission pluridisciplinaire et pluri-professionnelle des examens de situation des enfants confiés à l'ASE.*

## **Ses missions**

- Développer un réseau d'entraide et favoriser le lien social entre les adhérents.
- Créer un lieu de rencontre, de partage et de co-construction usagers, intervenants sociaux et associations.
- Proposer un soutien et un accompagnement dans l'effort d'insertion sociale et professionnelle.
- Peut, le cas échéant et en fonction de la situation, accorder secours et aides financières.
- Représenter les intérêts des pupilles et des personnes anciennement accueillies.

**L'ADEPAPE 82 ne se substitue pas à l'action sociale légale, mais vient plutôt en complément des dispositifs de droit commun.**