

Le Centre Communal d'Action Sociale

Vous informe...

Jeunes adultes : Les étapes vers l'indépendance



CCAS LANÇON-PROVENCE
1 Avenue du Général Leclerc

Tél : 04.90.42.98.17

Mail : ccas@lancon-provence.fr

Avant-propos

*Vous quittez le cocon familial et vous apprêtez à prendre votre indépendance ?
Vous avez trouvé un logement autonome et ne savez pas par quelles démarches commencer ou de quelles aides vous pouvez bénéficier ?*

Ce livret vous donne des astuces et reprend les étapes indispensables pour prendre votre indépendance sur les différents aspects de la vie.

Pour toutes questions ou approfondissement, n'hésitez pas à contacter le CCAS de votre commune de résidence.



Les démarches Administratives

- **Vérifiez vos papiers d'identité**

⇒ Carte d'identité et/ou passeport valides  Regardez la date d'expiration

☞ Conseil : anticipez le renouvellement (ça peut prendre du temps)
gardez une photo ou scan sur votre téléphone (en cas de perte)

- **Faites votre recensement citoyen**

⇒ Obligatoire avant 18 ans (ou juste après si oublié) : À faire en mairie ou en ligne

☞ Ca vous permet : de passer le bac, permis, concours => vous recevez une attestation → gardez-la précieusement

- **Journée Défense et Citoyenneté (JDC)**

⇒ Organisée par l'État après le recensement
⇒ Obligatoire

☞ Avec le Service national universel : vous recevez une convocation (Dure 1 journée)

☞ Conseil : ne ratez pas la convocation
gardez le certificat (important pour démarches futures)

- **Permis de conduire** (si vous voulez le passer)

⇒ Inscription via Agence nationale des titres sécurisés (ANTS)
⇒ Créer un compte + dossier

☞ Conseil : A faire le plus tôt possible si vous en avez besoin pour travailler
Pensez aux aides (permis à 1€, CPF...)

- **Créer un "dossier administratif" Très important** 

☞ Gardez tous vos documents :

- carte d'identité * attestation recensement
- certificat JDC * diplômes
- RIB * justificatif de domicile

☞ Astuce : version papier + numérique (Google Drive, etc.)

- **Vérifier votre inscription électorale**

⇒ Normalement automatique : À vérifier en mairie ou en ligne

☞ Vous pouvez voter dès 18 ans

Comprendre que vous êtes responsable

⇒ À 18 ans :

Vous signez vos contrats seul => lisez toujours les documents AVANT de signer

Vous êtes responsable légalement

Vous pouvez être poursuivi en justice





Les démarches liées au logement



Recherche de logement

Dans le privé

Dans le social

<https://www.leboncoin.fr/>
<https://www.seloger.com/>
<https://www.pap.fr/>
<https://www.bienici.com/>
<https://www.avendrealouer.fr/>
<https://www.inli.fr/>
<https://www.cdc-habitat.fr/>
<https://www.actionlogement.fr/moment-de-vie/trouver-un-logement>

(Liste non exhaustive)

<https://www.demande-logement-social.gouv.fr/>
<https://al-in.fr/#/deco>

Les étapes à suivre

Signature du bail (vérifiez durée, charges, meublés, DPE etc...) → Visite d'état des lieux → Remise des clés → Prendre une assurance habitation → Ouvrir les compteurs d'énergie (eau et électricité à votre nom) → Faites vos changements d'adresses

⇒ <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R11193>

⇒ En fonction de vos revenus, faites une demande d'Aide au Logement <https://www.caf.fr/>

Vérifiez ce qui est compris dans les charges

Faites vos relevés de compteurs à l'entrée et la sortie

Pour tout connaître sur les droits et devoirs du locataire et du propriétaire :

<https://www.adil13.org/>

Il est illégal que votre propriétaire vous revende de l'énergie

Regardez le Diagnostic de Performance Energétique



Les démarches liées à la santé



Affiliation sécurité sociale (CPAM ou MSA) + mutuelle = couverture santé

Vous pouvez vérifier votre affiliation à CPAM via le site internet https://assure.ameli.fr/PortailAS/appmanager/PortailAS/assure?_somtc=true# ou sur <https://www.msa.fr/lfp/espace-prive>

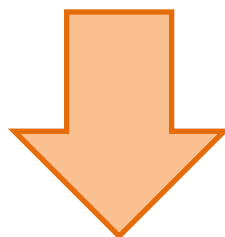
Si vous relevez du Régime Agricole, en utilisant votre numéro de sécurité sociale pour identifiant.

Concernant la mutuelle, plusieurs possibilités selon votre situation :



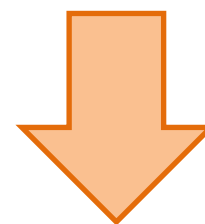
Etudiant :

Vous pouvez rester rattaché à la mutuelle de vos parents en tant qu'ayant droit (si le contrat le permet) ou prendre une mutuelle étudiante, souvent proposée par votre établissement scolaire.



Salarié ou apprenti :

Votre employeur est dans l'obligation de vous proposer une mutuelle ou une participation financière.



Ni l'un ni l'autre :

Si vous ne pouvez plus être ayant droit de vos parents, vous devez prendre votre propre mutuelle. Vous pouvez comparer les offres des différentes mutuelles afin de trouver le contrat qui vous convient le mieux, en fonction de son coût et de vos souhaits de prise en charge.

Les aides possibles

Le PASS SANTE Jeune : Pour les 16 – 25 ans inscrits en lycée, CFA, en formation sanitaire et sociale, en Mission Locale, à France Travail, Service Civique etc.... Sous forme de chéquier, les jeunes peuvent utiliser différents coupons auprès de professionnels de santé de la région PACA adhérents au dispositif. Ces coupons vous permettent d'accéder aux soins sans avoir à utiliser votre carte vitale ou votre carte de mutuelle.

<https://www.maregionsud.fr/vos-aides/detail/pass-sante-jeunes>

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) : Ce dispositif permet d'aider à la prise en charge des frais de santé pour les personnes ayant de faibles ressources et d'avancer les coûts de médicaments ou d'éviter les frais de consultation chez le médecin. Elle est gratuite ou participative selon vos revenus.

Demande via votre espace personnel CPAM ou MSA.

Si vous êtes bénéficiaire du RSA, vous n'avez pas besoin de faire de demande, elle est automatiquement octroyée.

Attention : Si adhérer à une mutuelle n'est pas obligatoire, il est tout de même vivement conseillé ! Certains actes médicaux simples sont extrêmement coûteux et vous pourriez vous retrouver avec de grosses factures à régler.

PLAFONDS D'ATTRIBUTION DE LA COMPLEMENTAIRE SANTE SOLIDAIRE ET DE L'AIDE MEDICALE DE L'ETAT au 1^{er} avril 2026

Plafonds applicables en métropole

| Nombre de personnes | C2S sans participation financière et AME | | C2S avec participation financière | |
|---------------------|--|----------|-----------------------------------|----------|
| | Annuel | Mensuel* | Annuel | Mensuel* |
| 1 | 10 421 € | 868 € | 14 069 € | 1 172 € |
| 2 | 15 632 € | 1 303 € | 21 103 € | 1 759 € |
| 3 | 18 758 € | 1 563 € | 25 324 € | 2 110 € |
| 4 | 21 885 € | 1 823 € | 29 544 € | 2 462 € |
| Par personne en + | 4 169 € | 347 € | 5 628 € | 469 € |

MONTANTS DE COTISATION DE LA COMPLEMENTAIRE SANTE SOLIDAIRE AVEC PARTICIPATION FINANCIERE

Le montant mensuel de la participation financière mentionnée à l'article L. 861-11 du code de la sécurité sociale, acquitté par le bénéficiaire de la Complémentaire santé solidaire (C2S) avec participation financière, est fixé par arrêté. Ce montant est appliqué pour chaque assuré couvert par la C2S.

Cotisations applicables en métropole et départements d'Outre-mer (DOM)

| Age au 1 ^{er} janvier de l'année d'attribution de la C2S | Mensuel | Annuel |
|---|---------|--------|
| Assuré(e) âgée de 29 ans et moins | 8 € | 96 € |



Les démarches liées à l'emploi/aux revenus



Vous êtes salariés

Vous pouvez faire une demande de Prime d'Activité sur le site <https://www.caf.fr/>

Demande de bourse : <https://www.messervices.etudiant.gouv.fr/envole/>

Vous êtes étudiant

Offres d'alternance, simulation droits sociaux etc...
<https://www.messervices.etudiant.gouv.fr/envole/>

Si vous vous trouvez en difficulté financière : service social de votre CROUS

Entre 16 et 25 ans :
Mission Locale du Pays Salonais au 04.90.56.28.21

Si vous avez déjà travaillé, vous pouvez peut être ouvrir droit au chômage

Vous êtes sans emploi

Si vous avez plus de 25 ans et êtes sans revenu vous pouvez peut être ouvrir droit au Revenu de Solidarité Active
<https://www.caf.fr/>

Dans tous les cas, vous pouvez simuler vos droits à plus de 58 aides sociales via le site internet :

<https://www.mesdroitssociaux.gouv.fr/votre-simulateur/accueil>



Avis d'imposition

À 18 ans, vous pouvez :

- *rester rattaché au foyer fiscal de vos parents*
- *ou faire votre **propre déclaration***
- *Créer votre espace sur **Direction générale des Finances publiques (impots.gouv.fr)***

Que vous ayez des revenus ou non, vous devez chaque année déclarer vos revenus au centre des finances publiques en faisant votre déclaration d'impôts sur les revenus.

*Cela vous permettra d'obtenir un **avis d'imposition** ou de **non-imposition**, indispensable pour toutes vos démarches administratives.*

<https://www.impots.gouv.fr/accueil>

Comment déclarer ses revenus ?

Tu peux faire ta déclaration sur le site **impots.gouv.fr**

Tu peux également la faire sur tablette ou téléphone via l'application **impots.gouv** sur le Playstore ou sur l'Appstore.

i

Si tu as entre 20 et 26 ans et que l'an passé tu étais **rattaché au foyer fiscal de tes parents**, les impôts (DGFiP) t'adresseront **par courrier tes identifiants** pour créer ton espace particulier sur **impots.gouv.fr** :

- ✓ un numéro fiscal à 13 chiffres
- ✓ un numéro d'accès en ligne
- ✓ un revenu fiscal de référence

A noter : si tu n'as pas reçu le courrier des finances publiques avec tes identifiants appelle le **0809 401 401** du lundi au vendredi de 8h30 à 19h00 pour les obtenir (service gratuit + coût de l'appel).

Banque et argent



➤ Avoir votre propre compte

- Ouvrez un compte courant à votre nom (si ce n'est pas déjà fait)
 - Vous pouvez le garder dans une banque classique ou en ligne (ex : BNP Paribas, Crédit Agricole, Boursorama Banque)
- ⇒ **Vous recevrez :**
- une carte bancaire
 - un RIB (indispensable pour salaire, CAF, etc.)

☞ **Conseil** : choisissez une banque avec peu ou pas de frais si vous êtes étudiant

➤ Comprendre votre carte bancaire

- **Débit immédiat** = l'argent est retiré tout de suite
- **Débit différé** = tout est retiré en fin de mois

☞ **Au début** privilégiez le débit immédiat pour éviter les surprises

➤ Gérez votre budget (le plus important)

Adopte une règle simple :

🏠 dépenses fixes (loyer, téléphone...)

🛒 dépenses variables (courses, sorties)

💰 épargne (même petite)

☞ **Astuce simple** : regardez ton compte au moins 1 fois par semaine et utilisez une application bancaire ou note tes dépenses

➤ Évitez le découvert

Le découvert = argent que vous n'avez pas → **frais + problèmes**
Certaines banques autorisent un découvert... mais **ça coûte cher**

☞ **Règle d'or** : ne dépensez jamais plus que ce que vous avez !!

➤ Commencer à épargner (même un peu)

- Ouvrez un Livret A (le plus simple et sans risque)
- Mettez de côté 10–20€ par mois si vous pouvez

☞ **Objectif** : avoir une petite sécurité (imprévu, panne, etc.)

➤ Faire attention aux prélèvements

- Netflix, téléphone, salle de sport... → ça s'accumule vite
- Vérifiez régulièrement : ce qui est prélevé / ce que vous utilisez vraiment

☞ **Astuce** supprimez les abonnements inutiles

➤ Sécurité => Ne partagez jamais

votre code de carte // vos identifiants bancaires

Attention aux arnaques (SMS, mails) ☞ **Si doute** → contactez votre banque

Structures Partenaires



- **Les Maisons France Service** : Si vous rencontrez des difficultés à effectuer vos démarches en ligne, les maisons France Service vous accompagnent dans vos ouvertures de droits.
<https://www.salondeprovence.fr/solidarites/19030-maison-france-services/>
☎ 04.90.44.89.00

- **Association D'Accès et de Maintien Au Logement (ADAMAL)** : L'association propose de nombreuses actions, notamment des Ateliers Recherche Logement et des Foyers Jeunes Travailleurs.
<https://adamal.org/territoires/view/territoire-du-pays-salonais> ☎ 04.90.56.09.65

- **La Mission Locale** : Si vous êtes âgé entre 16 et 25 ans et que vous êtes déscolarisé, la Mission Locale du Pays Salonais a une mission de service public d'insertion sociale et professionnelle des jeunes.
<https://www.ml-salon.org/> ☎ 04.90.56.28.21

- **France Travail** : accompagnement à la recherche d'emploi
<https://www.francetravail.fr/accueil/> ☎ 3949

- **ASSOCIATIONS SANTE JEUNES**
 - **La Maison des Adolescents (MDA)** : Si vous en ressentez le besoin, la MDA vous propose un lieu d'écoute, de prévention et de soin pour les personnes âgées entre 11 et 25 ans. <https://mda13nord.fr/> ☎ 04.90.56.78.89
 - **Le Fil santé jeunes, un service d'écoute pour les jeunes**
Fil santé jeunes est un service d'écoute anonyme et gratuit destiné aux 12-25 ans. Peuvent y être abordés des thèmes divers, comme la santé, la sexualité, l'amour, le mal-être... La permanence d'écoute téléphonique, qui se tient tous les jours de **9h00 à 23h00**, est assurée par des professionnels de l'écoute : psychologues, éducateurs, conseillers conjugaux et familiaux, médecins, travailleurs sociaux...
☎ **Fil santé jeunes : 0 800 235 236**

Les partenaires cités sur cette page pourront vous orienter vers d'autres structures ou accompagnements adaptés à votre situation personnelle.

