

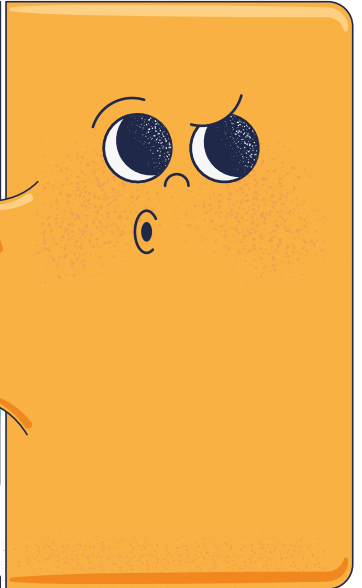
Oui!



LA CAF, LE COUP DE POUCE POUR TES PREMIÈRES FOIS



Guide des aides
et dispositifs Caf
pour les jeunes
de 16 à 25 ans.



vas-y!



LA CAF : TON 1ER COUP DE POUCE VERS L'AUTONOMIE

NOTRE RÔLE EST D'ASSURER LA GESTION ET LE VERSEMENT D'AIDES EN FONCTION DE LA SITUATION DE CHACUN.

QUI AIDONS NOUS ?

Les familles
(parents isolés, couples avec enfants, familles nombreuses...)

Les jeunes
(étudiants, jeunes actifs, jeunes en situation de précarité)

Les personnes en situation de handicap

Les personnes en précarité sociale

Les personnes âgées ou en perte d'autonomie

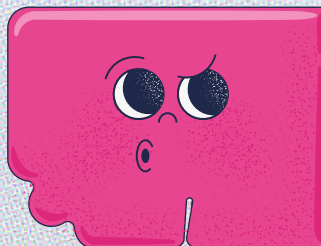


OBJECTIF ZÉRO GALÈRE

Perdu dans tes démarches ?

À travers l'histoire de Sam, la BD « Objectif zéro galère » te présente des situations de la vie quotidienne et t'aide à découvrir des aides et des prestations auxquelles tu n'aurais peut-être pas pensé.

PARCE QU'1 JEUNE SUR 2 NE BÉNÉFICIE PAS DE TOUTES LES AIDES, CE GUIDE VA T'ÉCLAIRER SUR CE QUE LA CAF PEUT FAIRE POUR TOI.



LA CAF PEUT T'AIDER :

- à **payer ton logement**
- à **compléter tes revenus**
- à **faire face à une période difficile**
- ou à **réaliser un projet**



Pour connaître tes droits, le plus simple est de faire une simulation sur caf.fr.



Les simulateurs te permettent de savoir immédiatement si tu peux toucher une aide et quel montant.



Lire la BD



BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR PAYER TON LOYER ?

Si tu es étudiant ou jeune actif et que tu paies un loyer, tu peux demander une aide au logement auprès de la Caf. **Cette aide peut vraiment t'aider à payer ton loyer chaque mois.**

• LES •
APL

QUELLES CONDITIONS POUR EN BÉNÉFICIER ?

- Le logement doit être décent, respecter les normes de confort et de santé, et mesurer au moins 9 m² pour une personne seule, 16 m² pour deux personnes ou 70 m² pour un foyer.
- Tu dois payer un loyer.
- Tu dois avoir des ressources faibles.
- Tu ne peux pas être lié au propriétaire (ni parent, ni grand-parent).

COMMENT EST CALCULÉE L'AIDE ?

Elle dépend de :

- La composition de ton foyer (seul, en couple, avec enfants...)
- Les caractéristiques du logement (loyer, meublé, non meublé, chambre, etc)
- Tes ressources

Important :

- Tu peux avoir une aide même en résidence universitaire ou en colocation.
- Si ton/ta coloc devient ton/ta petit(e) ami(e), vous êtes alors en situation de concubinage (ou vie maritale). Tu dois le déclarer.
- Si tu fais tes études à l'étranger, tu ne peux pas demander d'APL
- Ton propriétaire peut directement recevoir l'aide. Tu n'auras alors à régler que le montant restant

Comment faire ta demande ?

La demande se fait en ligne sur caf.fr. Notre conseil : commence par faire une simulation. La demande se fait une fois que tu as emménagé.

À propos du 1^{er} versement

Le paiement arrive deux mois après ta demande. En effet, le premier mois n'est pas dû. Comme les prestations sont payées une fois le mois terminé, le versement arrive le mois suivant. Exemple : pour une demande faite en septembre, le premier versement aura lieu en novembre.

LE TIPS EN +

- Mets ton nom sur la boîte aux lettres et l'interphone.
- Si tu es en colocation : chacun peut faire sa demande. Déclare toujours la situation exacte.
- Si tu déménages : change ton adresse dans "Mon Compte" le jour même, et fait une nouvelle demande
- Si tu es hébergé chez quelqu'un, demande un contrat ou une attestation écrite.

Tu t'apprêtes à prendre ton premier appartement ?
Fait une simulation

caf.fr → 

Pour + d'infos et faire ta simulation :



TU VEUX COMPLÉTER TES REVENUS ?

Si tu as entre 18 et 25 ans et que tu travailles (salarié, apprenti, étudiant salarié), tu peux demander la prime d'activité auprès de la Caf. Cette aide est versée chaque mois et recalculée tous les trois mois pour s'adapter à ta situation.

LA PRIME D'ACTIVITÉ

QUELLES CONDITIONS POUR EN BÉNÉFICIER ?

- Tu dois avoir au moins 18 ans.
- Tu dois travailler depuis au moins 2 mois
- Tu dois habiter en France au moins 9 mois dans l'année.
- Tu dois avoir une activité professionnelle.
- Ton salaire mensuel net social doit être supérieur à 1 144,21 €* si tu es étudiant ou apprenti.
- Tu dois être français, citoyen de l'espace économique européen, de la Suisse, ou avoir un titre de séjour autorisant à travailler depuis 5 ans minimum

* Montant applicable au 1^{er} juin 2026, susceptible d'être modifié en cours d'année.

COMMENT EST CALCULÉ LE MONTANT ?

Il dépend de :

- La composition de ton foyer (seul, en couple, avec enfants...)
- L'ensemble des ressources du foyer (salaires, indemnités, pensions...)
- La prime d'activité est identique pendant trois mois, puis recalculée en fonction de tes ressources et de tout changement de situation.

Important :

- Tu ne peux pas en bénéficier si tu es étudiant sans activité, stagiaire non rémunéré ou en service civique
- Si tu bénéficies déjà d'une aide au logement, cela est pris en compte dans le calcul.
- Tu peux en bénéficier même si tu vis chez tes parents. Coche la case « je vis seul » dans la simulation ou la demande.

COMMENT FAIRE LA DÉMARCHÉ ?

Tu veux savoir combien tu peux toucher ? Fais une simulation sur caf.fr. Ça te permettra de savoir si tu y as droit et quel montant tu pourrais percevoir.

caf.fr → 

Pour + d'infos et faire ta simulation :



DES REVENUS TROP BAS POUR VIVRE CORRECTEMENT ?

Si tu as entre 18 et 25 ans, sans enfant à charge, tu peux bénéficier du RSA Jeune actif sous certaines conditions. Cette aide te garantit un revenu minimum si tes ressources sont faibles.

LE RSA *jeune*



QUELLES CONDITIONS POUR EN BÉNÉFICIER ?

- Tu dois avoir entre 18 et 25 ans.
- Tu dois habiter en France au moins 9 mois dans l'année.
- Tu dois avoir exercé une activité professionnelle à temps plein pendant au moins 2 ans sur les 3 dernières années (3 214h).
- Tes ressources mensuelles ne doivent pas dépasser les plafonds en vigueur.
- Avant de demander le RSA, tu dois avoir fait valoir tes droits à toutes les autres prestations sociales (chômage).
- Être français ou citoyen de l'Espace économique européen ou Suisse ou avoir un titre de séjour en cours de validité depuis 5 ans minimum.
- Ne pas bénéficier du Contrat d'engagement jeune (CEJ).

QUEL MONTANT ?

Il dépend de :

- De la composition de ton foyer (seul, en couple...)
- De tes autres ressources (revenus d'activité, indemnités, pensions...)
- Du forfait logement (si tu bénéficies d'une aide au logement, ton RSA est réduit).

Important :

- Si tu es enceinte ou si tu as un enfant, tu peux bénéficier du RSA sans condition d'âge.
- Si tes revenus baissent d'un coup (par exemple après un licenciement ou une maladie), pense à le déclarer immédiatement à la Caf. Tes droits seront recalculés en fonction de ta nouvelle situation.
- En tant que bénéficiaire du RSA, tu as droit à la Complémentaire santé solidaire (CSS) gratuite.
- Toute demande de RSA entraîne ton inscription à France Travail et un accompagnement personnalisé pour t'aider à trouver un emploi ou créer ton activité.

caf.fr → ●

Pour savoir si tu y a droit, fais ta simulation :



ENVIE DE DEVENIR ANIMATEUR ?

Le Bafa (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur) te permet d'encadrer des enfants et des ados en centres de loisirs ou en colonies de vacances. Pour obtenir ce diplôme, tu dois suivre une formation en 3 étapes, dont une partie peut être financée par la Caf. Le Bafa est valable à vie, sauf la qualification « surveillance des baignades » qui doit être renouvelée tous les 5 ans.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

- Toute personne âgée de 16 ans minimum (le jour où commence la formation générale).
- L'inscription administrative est possible 3 mois avant tes 16 ans.

QUEL MONTANT ?

- Une aide nationale universelle de 200 € est versée par la Caf, sans condition de ressources, ni d'âge, à la fin de ton cursus.
- Selon ton département, tu peux cumuler l'aide nationale avec une aide locale pour réduire encore plus le coût.
- La Caf de l'Hérault propose une aide locale de 100 €, versée en plus dès la 1^{ère} session de la formation

COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION ?

Tu as 30 mois maximum pour réaliser ces 3 étapes :

- **Formation générale** : 8 jours minimum pour apprendre les bases de l'animation.
- **Stage pratique** : 14 jours minimum en centre de loisirs ou séjour de vacances pour mettre en pratique.
- **Formation d'approfondissement ou de qualification** : 6 jours minimum.

COMMENT FAIRE TA DEMANDE ?

- Inscris-toi à la formation sur jeunes.gouv.fr/bafa-bafd.
- Pour l'aide nationale : fais la demande dans les 3 mois après la fin de ta formation.
- Pour l'aide locales : rendez-vous sur caf.fr pour faire une demande.

L'AIDE au Bafa



ASTUCE

Tu peux suivre cette formation en parallèle de tes études. Une fois ton Bafa en poche, tu pourras décrocher facilement un job étudiant en centres de loisirs ou en colo. C'est une super opportunité pour gagner de l'expérience et arrondir tes fins de mois !

caf.fr → ●

Pour + d'infos et faire ta demande :



TU VEUX TROUVER UN LOGEMENT ABORDABLE ?

PENSE aux FJT



Les foyers de jeunes travailleurs (FJT) sont des résidences qui offrent un hébergement temporaire à prix réduit, avec des services d'accompagnement et d'animation. C'est une solution idéale si tu démarres dans la vie active ou si tu es en formation.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les jeunes de 16 à 25 ans :

- En formation
- En emploi
- En recherche d'emploi

Certains foyers acceptent aussi les étudiants, sous conditions.

QUEL MONTANT ?

Les loyers sont modérés et la Caf peut t'aider à payer ton loyer grâce à l'aide au logement (APL).

Certaines collectivités proposent aussi des aides spécifiques selon ta situation.

QUELLES CONDITIONS ?

Pas besoin de garant dans la plupart des FJT.

Il suffit :

- D'avoir un projet professionnel ou de formation.
- De respecter les critères d'âge et de ressources
- Un dépôt de garantie peut être exigé lors de la signature du contrat.

[service-public.gouv](https://service-public.gouv.fr) →

Pour + d'infos et faire ta demande :



ASTUCE

Choisir un FJT, c'est pratique si tu veux te rapprocher de ton lieu d'études ou de travail sans te ruiner. En plus, tu peux bénéficier d'un accompagnement pour faciliter ton insertion professionnelle et sociale.

TU RENCONTRES DES DIFFICULTÉS ET TU SOUHAITES ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ ?

LES PAEJ SONT LÀ POUR TOI



Les points d'accueil écoute jeunes (PAEJ) sont des lieux où des professionnels (éducateurs, psychologues, médiateurs) t'accueillent pour t'écouter sans te juger, te conseiller et t'orienter si besoin. C'est gratuit et confidentiel.

Parler à quelqu'un peut vraiment aider à y voir plus clair.

Si nécessaire, ils peuvent aussi t'orienter vers des dispositifs adaptés à ta situation.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les jeunes jusqu'à 25 ans qui rencontrent des difficultés :

- Mal-être
- Problèmes scolaires ou professionnels
- Conflits familiaux
- Ou toute autre situation compliquée

QUEL COÛT ?

Aucun : c'est gratuit, anonyme et confidentiel. C'est financé par la Caf et tu n'as rien à payer.

QUELLES CONDITIONS ?

Aucune condition particulière :

- Pas besoin de justificatif.
- Aucune condition particulière : vérifie simplement les horaires d'ouverture du PAEJ près de chez toi.

cartosantejeunes.org →

La carte de tous les PAEJ :



ENVIE D'UN LIEU POUR T'EXPRIMER ET T'ENGAGER ?

DÉCOUVRE LES CENTRES SOCIAUX

Les Centres sociaux ou les espaces de vie sociale sont des espaces ouverts à tous, où tu peux participer à des activités, monter des projets et rencontrer d'autres jeunes. Des professionnels sont là pour t'accompagner, te soutenir et t'aider à avancer.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les jeunes qui cherchent :

- Un endroit pour s'exprimer
- S'engager dans des projets
- Trouver des solutions face à des soucis (personnels, scolaires, professionnels...)
- Pratiquer des activités sportives et culturelles avec d'autres jeunes.

QUEL COÛT ?

Aucun : l'accès est gratuit.

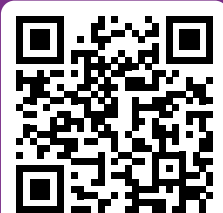
Certaines activités peuvent être payantes, mais beaucoup sont proposées sans frais.

QUELLES CONDITIONS ?

Aucune condition particulière : renseigne-toi simplement sur les horaires et les activités proposées par le centre social près de chez toi.

Senacs.fr →

La liste des Centres sociaux :



ENVIE DE CONCRÉTISER TON IDÉE ?

Lance ton projet avec le soutien aux projets jeunes et le concours

INNOV'jeunes

Les Caf soutiennent les initiatives des jeunes avec deux dispositifs :

- Un financement pour réaliser des projets.
 - Un concours, Innov'Jeunes, qui récompense les projets les plus innovants.
- En encourageant des projets dans différents domaines, ces dispositifs visent à favoriser l'autonomie et l'épanouissement des jeunes.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les jeunes jusqu'à 25 ans qui souhaitent réaliser un projet dans les domaines :

- Citoyenneté
- Solidarité
- Culture
- Loisirs
- Sport
- Numérique

QUEL MONTANT ?

Financement jusqu'à 80 % du coût du projet, dans la limite de 5 000 €.

QUELLES CONDITIONS ?

- Le projet doit être porté par un groupe de jeunes.
- Le groupe doit être accompagné par un professionnel (animateur, éducateur, entraîneur...), par exemple dans un Centre social.

IMPORTANT

Tu peux obtenir le financement sans participer au concours. Le concours national Innov'Jeunes est une étape supplémentaire : si ton projet est financé et qu'il se démarque par son originalité, il pourra être sélectionné pour le concours et recevoir un trophée national ainsi qu'une récompense.

POUR EN SAVOIR PLUS ET DÉPOSER TON PROJET :

Le mieux, c'est que tu te rendes dans un centre social, une MJC ou le service jeunesse de ta mairie. Tu peux aussi te rapprocher d'une association locale : elle pourra t'accompagner pour monter ton projet et t'aider dans les démarches.



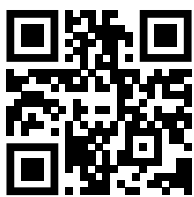
LOGEMENT

GARANTIE VISALE

Un garant gratuit pour ton logement.

Trouver un logement sans garant, c'est possible ! Visale couvre ton loyer et rassure ton propriétaire.

Plus d'info



AIDE MOBILI-JEUNE

Aide au loyer pour les alternants.

Tu es en alternance ? Cette aide peut réduire ton loyer jusqu'à 100 € par mois.

Plus d'info



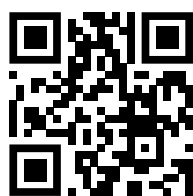
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

ASSOCIATION E-ENFANCE

Lutte contre le cyberharcèlement.

Tu n'es pas seul face au cyberharcèlement. Télécharge l'appli 3018 ou appelle le numéro vert pour signaler et faire supprimer des contenus nuisibles.

Plus d'info



SANTÉ PSY ÉTUDIANT

Consultations gratuites.

Ta santé mentale compte ! Profite de séances gratuites avec un psychologue. Pour en savoir plus :

Plus d'info



EMPLOI & ENGAGEMENT

ASSOCIATION TROUVE TA VOIX

Développe ta prise de parole. Exprime-toi avec confiance ! L'association t'aide à révéler ton potentiel et à préparer ton insertion pro.

Plus d'info



SERVICE CIVIQUE

Engage-toi dans une mission.

De 16 à 25 ans, sans diplôme, tu peux t'engager dans une mission d'intérêt général rémunérée.

Plus d'info

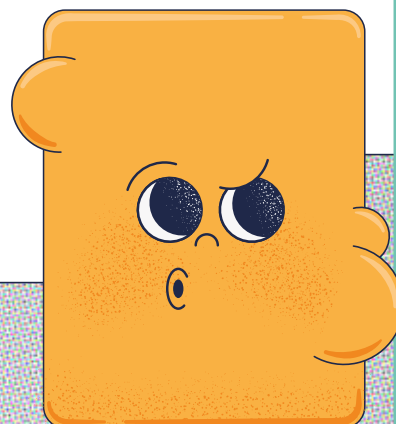


ÇA PEUT ÊTRE UTILE



Besoin d'un coup de pouce, d'un conseil ou d'une aide pour avancer ?

Voici des dispositifs et associations qui peuvent t'aider dans ta vie quotidienne, tes projets ou tes démarches.

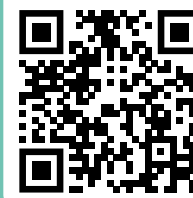


FINANCEMENT & AIDES

SIMULATEUR 1 JEUNE 1 SOLUTION

Découvre en 5 minutes toutes les aides auxquelles tu as droit.

Plus d'info



PASS CULTURE

300 € pour la culture. À 18 ans, profite de 300 € pour concerts, livres, expos...

Plus d'info



PRÊT PERMIS À 1 € PAR JOUR

Un prêt à taux zéro pour financer ton permis, remboursable à 1 € par jour.

Plus d'info



AIDE DÉPART 18-25

Aide pour voyager. Jusqu'à 250 € pour financer ton séjour en France ou en Europe.

Plus d'info



TU AS UNE QUESTION ?

Oui!

CONTACTE-NOUS :



Espace « Mon Compte »
sur www.caf.fr



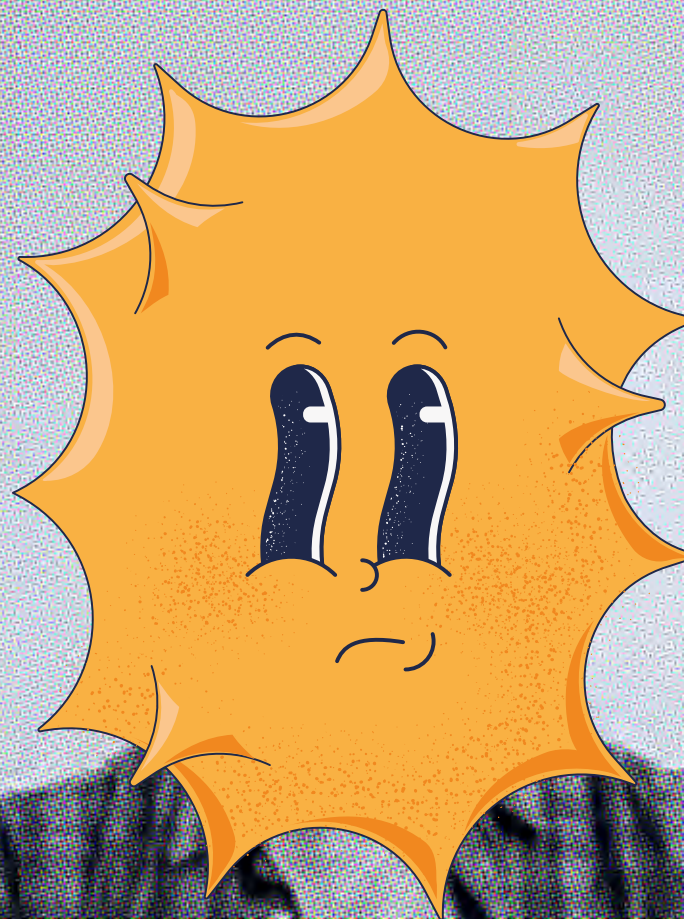
Appli mobile
« Caf - Mon Compte »



Accueil sur rendez-vous
en Caf ou par téléphone



Téléphone au 3230



TES SOLUTIONS EN UN CLIC

La vie adulte, ça commence souvent par des « **premières fois** » pas toujours simples.

Études, emploi, logement, démarches... pas toujours facile de s'y retrouver.

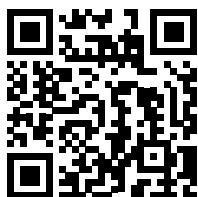
La Caf est là pour t'aider à mieux comprendre les aides qui te concernent et te guider pour les demander.



@cafhéroult

Besoin d'un coup de pouce pour comprendre tes droits et tes démarches ?

Le compte @cafhéroult t'apporte des infos claires et pratiques sur les aides disponibles. Abonne-toi pour ne rien manquer !



Une page spéciale pour les jeunes sur caf.fr

Cette page te permet d'accéder rapidement aux aides et démarches qui te concernent.

Tu y trouveras des réponses adaptées à tes questions et des liens pour accéder directement aux demandes d'aides et aux simulations.



@cafhéroult



Des vidéos TikTok pour y voir plus clair.

Explications sur les aides, tutoriels pour tes démarches, reportages, témoignages ... Les infos de la Caf, c'est aussi sur TikTok.

