

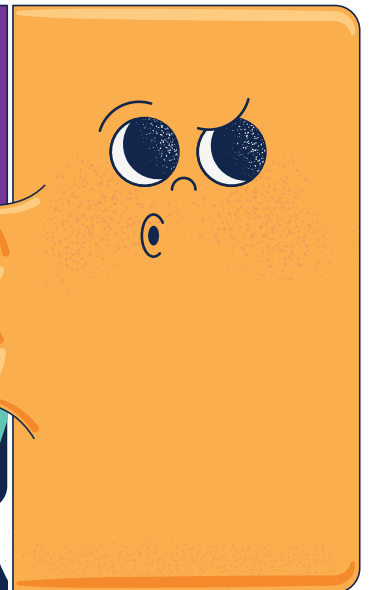
*Oui!*

# 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!*



# TU AS UNE QUESTION ?

**Oui!**

**CONTACTE-NOUS :**



**Espace « Mon Compte »**  
sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



**Appli mobile**  
« Caf - Mon Compte »



**Accueil sur rendez-vous**  
en Caf ou par téléphone



**Téléphone au 3230**



# SOMMAIRE

## QUI SOMMES-NOUS ?

04

## LES AIDES FINANCIÈRES POUR T'AIDER AU QUOTIDIEN.

Aide au  
logement (APL) 06

Prime d'activité 07

Revenu de  
solidarité (RSA)  
jeune 08

Aide au Bafa 09

## LES STRUCTURES ET DISPOSITIFS QUI T'ÉCOUTENT ET T'ACCOMPAGNENT.

Foyers jeunes  
travailleurs  
(FJT) 10

Points d'accueil  
écoute jeunes  
(PAEJ) 11

Centres sociaux 12

Soutien aux  
projets jeunes  
et concours  
Innov' Jeunes 13

ÇA PEUT ÊTRE  
UTILE 14



# QUI SOMMES-NOUS ?

Les Caf, c'est la « branche Famille » de la Sécurité sociale

Retraite

Maladie

Accident du travail ou maladie professionnelle

**Famille**

Recouvrement

Autonomie

1946

Date de création des Caf.



Notre réseau est présent sur l'ensemble du territoire métropolitain et dans les départements d'outre-mer pour être au plus proche de vos besoins.

2024



Nombre d'allocataires

**13,5**  
millions



Total des prestations versées

**108,6**  
milliards



Nombre d'équipements et de services cofinancés par la Caf

**90 000**

**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

**1 JEUNE SUR 2**

ne bénéficie pas de toutes les aides auxquelles il a droit



# 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.



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 faire baisser ton loyer.**



## QUELLES CONDITIONS POUR EN BÉNÉFICIER ?

- Tu dois payer un loyer.
- Tu dois avoir des ressources faibles.
- Tu ne peux pas être lié au propriétaire (ni parent, ni grand-parent).
- Le logement doit être décent et respecter les normes de confort et de santé.

## COMMENT EST CALCULÉ LE MONTANT ?

### Il dépend de :

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

### Important :

- Tu peux avoir une aide même si tu vis en résidence universitaire ou en colocation.
- Si tu es en couple avec ton/ta coloc, précise-le pour éviter les erreurs.
- Si tu fais tes études à l'étranger, tu ne peux pas demander cette aide.
- Tu peux demander que l'aide soit versée directement au propriétaire.

## LE TIPS EN +

- Attention, ton appartement doit faire au moins :
- 9 m<sup>2</sup> pour 1 personne seule
  - 16 m<sup>2</sup> pour 2 personnes
  - + 9 m<sup>2</sup> par personne supplémentaire
  - ou 70 m<sup>2</sup> max pour le foyer

## ASTUCE



**Tu t'apprêtes à prendre ton premier appart ?**

Lance une simulation : ça te permet de savoir combien tu pourrais toucher et d'adapter ton choix de logement.

[caf.fr](https://caf.fr) →

Pour + d'infos et faire ta demande :



# 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 3 mois.
- Tu dois habiter en France au moins 9 mois dans l'année.
- Tu dois avoir une activité professionnelle.
- Ton salaire mensuel net doit dépasser 1 117,26 € si tu es étudiant ou apprenti.

## 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 ou stagiaire non rémunéré.
- 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.

## ASTUCE

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



[caf.fr](https://caf.fr) →

Pour + d'infos et faire ta demande :



# 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.
- 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.

### 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 même si tu n'as pas eu d'activité professionnelle.
- Si tes revenus baissent d'un coup (par exemple après un licenciement ou une maladie), la Caf peut recalculer ton aide en ne tenant pas compte de certaines ressources.
- 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](https://caf.fr) → ●

Pour + d'infos et faire ta demande :



# 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.

L'AIDE  
au  
BAFA

## 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.
- Une aide locale supplémentaire de la Caf de la Sarthe :
  - 400€ pour le 1<sup>er</sup> stage de formation générale.
  - 300 € pour le 3<sup>e</sup> stage d'approfondissement ou de qualification.

*Sous conditions de ressources : quotient familial inférieur ou égal à 700 €. Possibilité de bénéficier du tiers-payant (l'aide est versée directement à l'organisme de formation et vient en déduction du coût de la formation). Se rapprocher de son organisme de formation pour bénéficier de l'aide et du tiers-payant. Le recours au tiers payant est possible uniquement auprès des organismes de formation avec lesquels la Caf de la Sarthe a conventionné : Les Cemea Pays de la Loire, la FAL de la Sarthe, Familles Rurales de la Sarthe, les Francas Pays de la Loire, l'UFCV Pays de la Loire, AFOCAL.*

## 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](http://jeunes.gouv.fr/bafa-bafd).
- Pour l'aide nationale : fais la demande dans les 3 mois après la fin de ta formation.
- Pour les aides locales : renseigne-toi auprès de ta Caf, ta mairie ou ton conseil départemental.

## 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](http://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 peuvent être réduits grâce aux aides au logement (APL).

Certaines collectivités proposent aussi des aides spécifiques selon ta situation.

## QUELLES CONDITIONS ?

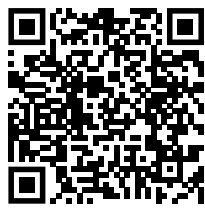
Pas besoin de garant dans la plupart des FJT.

### Il suffit :

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

caf.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.

**caf.fr** → ●

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.

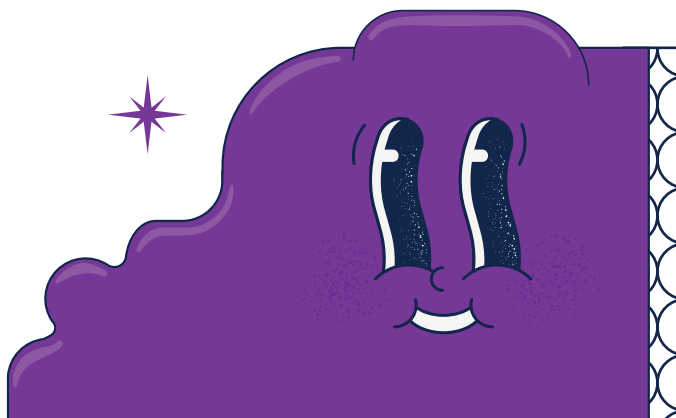
### QUEL COÛT ?

**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.





# ENVIE DE CONCRÉTISER TON IDÉE ?

Lance ton projet avec d'autres jeunes  
et avec le soutien de la Caf de la Sarthe  
et du Sdjes

INNOVE *jeune*

La Caf de la Sarthe et le Service départemental à la jeunesse à l'engagement et aux sports (Sdjes) ont mis en place l'appel à projet « InnoVe Jeune » afin de soutenir des groupes de jeunes dans la mise en œuvre de leurs projets.

## QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Des groupes de jeunes sarthois  
de 12 à 18 ans ou de 12 à 25  
ans uniquement pour les struc-  
tures agréées PS Jeunes.

## QUELLES CONDITIONS ?

Les jeunes doivent être :

- **Auteurs de leur projet** et le conduire dans toutes ses dimensions
- **Accompagnés par un professionnel** qui a pour mission de leur permettre d'apprendre à conduire un projet.

Au moins 70 % des jeunes dont les parents sont ressortissants de la Caf de la Sarthe.

## QUEL MONTANT ?

Dans la limite de 80 % du budget  
présenté et des forfaits ci-dessous.

2 aides possibles :

**Une aide forfaitaire plafonnée à 1 900 € pour un groupe de 5 à 8 jeunes.** Au-delà de 8 jeunes, 230 € peuvent être sollicités par jeune supplémentaire, en fonction du budget prévisionnel.

**Une aide conditionnée à une forte implication des jeunes dans la vie locale : 250 € par jeune.**

### Le projet :

- Peut être de nature différente : solidarité, citoyenneté, départ, organisation de spectacles, concerts, etc,
- **à l'exception d'une participation à une compétition sportive.**
- Doit être porté par une **structure référente** : collectivité locale, association, centre social, etc.
- Doit se dérouler sur une **période de vacances ou à l'année, hors cadre scolaire.**

## POUR EN SAVOIR PLUS ET DÉPOSER :

CAF DE LA SARTHE

Ségolène BELLANGER,  
chargée de conseil et de  
développement, référente  
départementale en-  
fance-jeunesse

Tél. : 02 43 61 32 75  
segolene.bellanger@caf72.caf.fr





## 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



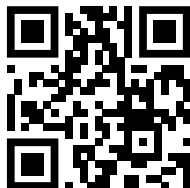
## SANTÉ & BIEN-ÊTRE

### 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

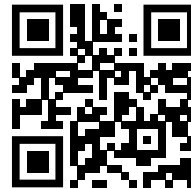


## EMPLOI & ENGAGEMENT

### 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

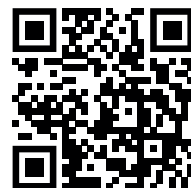


### SERVICE CIVIQUE

Engage-toi dans une mission.

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

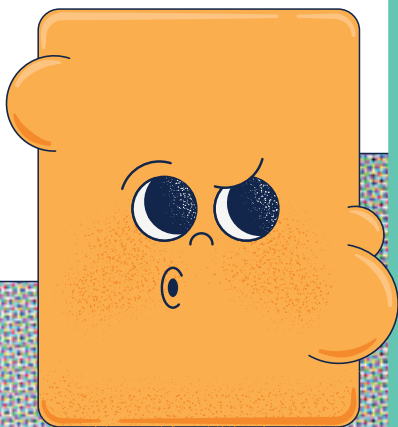
Plus d'info



# 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.

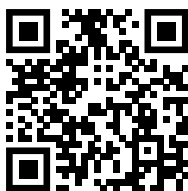


## FINANCEMENT & AIDES

### 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



### MISSION LOCALE

Accompagnement vers  
l'emploi.

Besoin d'aide pour ton projet  
pro ? La Mission locale  
t'accompagne.

Plus d'info



### PRÊT PERMIS À 1 € PAR JOUR

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

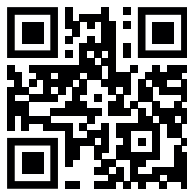
Plus d'info



### AIDE DÉPART 18-25

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

Plus d'info



# 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.



@LaCafOfficiel

**Des vidéos pour y voir plus clair.**

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



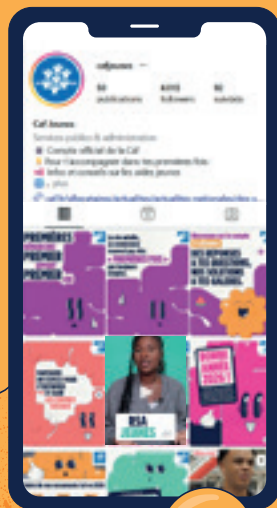
**Site internet  
caf.fr/16-25**

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

Logement, études, emploi, droits : tu y trouveras des réponses adaptées à tes questions et des liens pour accéder directement aux demandes d'aides et aux simulations.



@cafjeunes



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

Le compte @caf16\_25 t'apporte des infos claires et pratiques sur les aides disponibles. Abonne-toi pour ne rien manquer !

