CRIJ Hauts-de-France
Information Jeunesse

Le Guide des Emmerdes

en Hauts-de-France

Savoir **quoi faire** et **qui contacter** en cas de galères

Édito

Une galère ? Il y a souvent une solution.

Perte de papiers, difficultés financières, conflit avec ton employeur ou ton propriétaire, souci de santé, arnaque en ligne… Les problèmes du quotidien peuvent vite devenir compliqués à gérer lorsqu'on ne sait pas quoi faire ni vers qui se tourner.

Le CRIJ Hauts-de-France et le réseau Information Jeunesse te proposent cette nouvelle édition du Guide des emmerdes pour t'aider à y voir plus clair. Tu y trouveras des conseils pratiques, des démarches expliquées simplement, des informations sur tes droits, des numéros utiles et des contacts en Hauts-de-France.

L'objectif : te donner les bons réflexes et les bonnes adresses pour réagir sans perdre de temps.

Besoin d'un coup de main supplémentaire ? Les structures Information Jeunesse sont présentes partout dans la région. Tu peux y rencontrer des professionnels qui t'écoutent, t'informent et t'orientent gratuitement, sans jugement et sans rendez-vous selon les lieux.

Parce qu'une emmerde est souvent plus facile à gérer quand on sait par où commencer. Bonne lecture… en espérant quand même que tu n'auras pas besoin de toutes les pages !

L'équipe du CRIJ Hauts-de-France

Mes emmerdes…

JURIDIQUES ET ADMINISTRATIVES

Perte ou vol de papiers 4
Usurpation d'identité....5
Perte ou vol de téléphone 5
Véhicule à la fourrière ou volé 6
En cas d'agression 7
En cas d'accidents 8
Décès d'un proche 9
Zoom Aide aux victimes....10

FINANCIÈRES

Manque d'argent 12
Aides supprimées....14
Remboursement d'aides 16
Perte ou vols de carte bancaire 16
Refus d'ouverture de compte 17
Découvert 17
Loyers et factures impayés 17
Amendes 18
Endettement 18

AU COLLEGE, AU LYCÉE ET PENDANT LES ÉTUDES

Trouver un établissement scolaire.. 20
Décrochage 21
Réorientation 22
Exclusion 23
Refusé sur Parcoursup 24
Zoom Harcèlement....24

AU TRAVAIL

Contrat de travail 26
Passer des examens scolaires 26
Conflits....27
Licenciement.... 27
Changer de travail....28
Travail des mineurs 29

DE LOGEMENT

Trouver un logement 30
Insalubrité 30
Conflits 31
Caution 32
Cambriolage 32
Perte et vol de clés 33
Dégât des eaux 33
Incendie 34
Zoom Arnaque à la location 35

DE SANTÉ

Sécurité sociale 36
Trouver un médecin 36
Maltraitance médicale 38
Carte vitale 39
Remboursement de frais....39
Addictions....40
Rapport sexuel à risque / IVG....40
Contraception 41
Zoom Parler à quelqu'un 43

Zoom Jeunes parents 44

CONCERNANT DES ANIMAUX

J'ai trouvé un animal 46
J'ai perdu mon animal 46
Ne plus pouvoir s'en occuper 47
Vétérinaire de garde 47
En cas de morsure ou blessure 47
Paiement des soins vétérinaires 47

DE CONSOMMATION

Résiliation d'abonnements 48
Résiliation d'assurance 48
Achats en ligne 49
Contrefaçon 49
Astuces conso 50
Zoom Arnaques, phishing, piratage de compte, cybercriminalité 51

LIENS UTILES 54

LE RÉSEAU INFORMATION JEUNESSE 58

J'ai perdu / on m'a volé mes papiers

Si tes papiers ont été perdus ou volés, certaines démarches doivent être effectuées rapidement afin de limiter les risques d'usurpation d'identité ou d'utilisation frauduleuse.

Carte d'identité et passeport

Tu peux effectuer une pré-demande sur le site ants.gouv. Cette démarche est facultative, mais elle permet de gagner du temps. Tu devras ensuite prendre rendez-vous dans une mairie équipée d'une station d'enregistrement pour déposer ta demande. Selon ta situation, des justificatifs et, en cas de perte, un timbre fiscal pourront être demandés.

Permis de conduire

Les démarches s'effectuent sur le site ants.gouv. Selon le motif de la demande (perte, vol, détérioration…), des justificatifs pourront être demandés.

Carte Vitale

Déclare rapidement la perte ou le vol depuis ton compte Ameli (sur ameli.fr) ou auprès de ta caisse d'Assurance maladie afin d'en demander une nouvelle. Plus de conseils p.39.

Carte bancaire

Fais immédiatement opposition auprès de ta banque. Si un paiement frauduleux a été effectué, signale-le sans attendre (voir p.16). En attendant d'obtenir tes nouveaux papiers, tu peux utiliser un extrait d'acte de naissance, un livret de famille ou un passeport expiré comme justificatif d'identité.

Tu éviteras les emmerdes si tu…

- ne gardes pas tous tes papiers au même endroit.
- les ranges en lieu sûr et les sauvegarde sur ton espace personnel : www.service-public.fr
- évites les services de sauvegarde comme Google Drive, Dropbox ou One-Drive, qui sont moins sécurisés.
- protèges l'accès à tes copies numériques avec un mot de passe robuste et, si possible, l'authentification à deux facteurs.

Et à l'étranger ?

Si tes papiers d'identité ont été perdus ou volés à l'étranger, déclare le vol auprès des autorités locales (en cas de vol), puis contacte rapidement l'ambassade ou le consulat de France le plus proche. Selon ta situation, il pourra te délivrer un laissez-passer pour rentrer en France ou un passeport d'urgence afin de poursuivre ton voyage ou de regagner la France.

Je suis victime d'usurpation d'identité

Si quelqu'un utilise tes informations personnelles (nom, prénom, adresse mail, photographie …) sans ton accord, dépose plainte immédiatement auprès de la police ou de la gendarmerie (voir le focus « Aide aux victimes », p.10). Vérifie régulièrement tes comptes bancaires et signale toute transaction suspecte à ta banque.

Si l'usurpation a eu lieu en ligne, contacte les administrateurs des sites concernés afin de demander la suppression des contenus ou des comptes frauduleux. Un avocat peut t'aider si l'usurpation est difficile à prouver (voir p.10).

Tu éviteras les emmerdes si tu …

- utilises des mots de passe complexes et différents pour chaque compte, change-les régulièrement et enregistre-les dans un gestionnaire de mots de passe. www.francenum.gouv.fr
- pense à effacer régulièrement les cookies enregistrés sur ton ordinateur pour éviter que tes données de navigation ne soient enregistrées et / ou transmises à d'autres sites.
- ne communique jamais d'informations personnelles par téléphone ou par mail.
- actives l'authentification à deux facteurs lorsque c'est possible.
- ne communiques jamais tes informations personnelles (identifiants, mots de passe, codes de sécurité…) en réponse à un e-mail, un SMS ou un appel dont tu n'es pas certain de l'origine.

Le Savais-Tu ?

Tu peux ajouter un filigrane numérique personnalisé pour protéger tes documents sensibles avant de les transmettre, avec Filigrane Facile, proposé par l'Etat. https://filigrane.beta.gouv.fr

J'ai perdu / on m'a volé mon téléphone

Si tu perds ou te fais voler ton téléphone, préviens immédiatement ton opérateur téléphonique afin de bloquer ta carte SIM. En cas de vol, le numéro IMEI de ton téléphone permettra également d'en demander le blocage. Il est souvent indiqué sur la boîte ou encore la facture. Tu peux aussi le demander à ton opérateur. S'il s'agit d'un vol, porte plainte auprès de la police ou de la gendarmerie.

Si la fonction localisation de ton téléphone est activée, utilise le service google.com/android/find pour les téléphones Android ou icloud.com/find pour les iPhones. Tu pourras faire sonner ton téléphone, même en mode silencieux, le verrouiller ou effacer la totalité de tes données. Si tu le localises après un vol, n'agis pas toi-même, préviens la police ou la gendarmerie.

Si tu penses l'avoir perdu dans un lieu public, contacte l'établissement concerné (restaurant, bar, transport en commun…). Pense aussi aux différents services des objets trouvés des mairies ou de la SNCF.

Change les mots de passe de tes comptes importants (réseaux sociaux, banque, e-mails) pour éviter toute utilisation frauduleuse.

Le Savais-Tu ?

Si tu as souscrit une assurance, contacte ton assureur rapidement pour voir si un remplacement est possible. Certaines assurances couvrent la perte ou le vol d'un téléphone, mais pas toujours en cas de vol commis sans violence.

Mon véhicule est à la fourrière

Si ton véhicule a disparu, commence par vérifier qu'il n'a pas été déplacé ou mis en fourrière. Tu peux effectuer cette recherche en ligne à partir de son numéro d'immatriculation. Le téléservice permet également, dans de nombreux cas, d'accomplir les démarches nécessaires pour obtenir l'autorisation de sortie du véhicule. https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/demarches-et-outils/interrogation-fourriere

Pour le récupérer, tu devras généralement présenter :

- ton permis de conduire ;
- l'attestation d'assurance du véhicule ;
- le certificat d'immatriculation ;
- une pièce d'identité.

Des frais de mise en fourrière et de gardes seront à régler. Attention : ces derniers augmentent avec la durée d'immobilisation. Si tu contestes la mise en fourrière, récupère d'abord ton véhicule afin de limiter les frais, puis suis les voies de recours indiquées sur la notification reçue.

Le Savais-Tu ?

La démarche de recherche et de mainlevée peut désormais être réalisée en ligne, sans passage préalable au commissariat ou à la gendarmerie lorsque ton dossier est disponible dans le téléservice.

On m'a volé mon véhicule

Si tu assistes au vol, appelle immédiatement le 17 pour alerter les forces de l'ordre. Si ton véhicule a été volé, porte plainte rapidement auprès de la police ou de la gendarmerie, puis déclare le vol à ton assureur pour te protéger en cas d'accident ou d'infraction commis avec ton véhicule.

Assurance : si ton véhicule est assuré contre le vol et qu'il n'est pas retrouvé dans le délai prévu par ton contrat, tu pourras demander une indemnisation.

Vélo : si tu achètes un vélo neuf, il est identifié par un numéro unique inscrit sur le cadre et enregistré dans un fichier national accessible aux forces de l'ordre. S'il s'agit d'un vélo d'occasion, fais-le marquer par un professionnel agréé. Ça facilite sa restitution s'il est retrouvé.

Tu éviteras les emmerdes si tu...

- lis bien tout le contrat avant de souscrire une assurance pour t'éviter de mauvaises surprises par la suite.
- protèges au maximum ton vélo (ou ta trottinette) en le garant dans des endroits sécurisés et avec un antivol de qualité

J'ai été agressé

Si tu es en danger ou blessé, mets-toi en sécurité et appelle les secours (17 ou 112, ou le 15 en cas d'urgence médicale). Porte plainte auprès de la police ou de la gendarmerie. Des référents d'aide aux victimes sont présents dans les services pour t'accompagner, t'écouter et prendre ta déposition.

Si des personnes ont assisté à ton agression, prends leurs coordonnées : elles pourront appuyer ton témoignage auprès des services de police ou de gendarmerie.

Selon la gravité de l'agression, rends-toi aux urgences ou consulte un médecin dès que possible : cela te permettra d'être soigné et d'obtenir un certificat médical indiquant la nature de tes blessures. Le médecin pourra te prescrire un arrêt de travail si nécessaire. Ces éléments appuieront ta plainte auprès de la police ou de la gendarmerie.

Le Savais-Tu ?

Lors d'une agression, tu peux te sentir pris au dépourvu et avoir l'impression d'être « bloqué », de ne pas pouvoir réagir. C'est ce qu'on appelle la sidération.
Si l'agression se déroule dans un lieu où se trouvent d'autres personnes, essaye de les alerter pour qu'elles t'aident. Il est plus efficace d'interpeller directement une ou deux personnes précises pour les inciter à réagir.
Par exemple, il vaut mieux dire « vous, avec le pull rouge, aidez-moi s'il vous plaît », plutôt que « au secours ». Des associations d'aide aux victimes peuvent t'accompagner dans tes démarches, mais aussi psychologiquement (voir p.10).

En cas d'agression sexuelle ou de viol

Il est recommandé de ne pas se laver et de conserver les vêtements ou les sous-vêtements touchés. Rends-toi à la police ou à la gendarmerie pour porter plainte, ils pourront t'accompagner aux urgences. Tu peux aussi te rendre directement aux urgences ou à l'unité médico-judiciaire (UMJ). Tu seras pris en charge médicalement et psychologiquement, et les preuves de l'agression ou du viol seront préservées. Si le fait de porter plainte ou de voir un médecin te semble trop difficile, essaie d'en parler à quelqu'un en qui tu as confiance et qui pourra t'écouter et te soutenir.

CONTACTS UTILES

3919 Violences Femmes Info : numéro d'écoute national gratuit et anonyme destiné aux femmes victimes de violences et à leur entourage.

Un tchat accessible 24 h/24 et 7 j/7 sur service-public.fr permet d'échanger avec des policiers ou des gendarmes formés aux violences sexistes et sexuelles. En cas d'urgence, ils peuvent déclencher une intervention.

Et si je suis témoin ? +

Si tu assistes à une agression, évite de te mettre en danger et appelle la police ou la gendarmerie en composant le 17. Si tu te sens suffisamment en sécurité pour intervenir, n'hésite pas à mobiliser d'autres témoins afin de faire cesser l'agression. Attention : ta réaction doit être proportionnelle à la menace.

J'ai blessé quelqu'un

Si tu blesses quelqu'un, volontairement ou non, tu es responsable des dommages causés. Selon la gravité, pratique les premiers secours si tu y es formé et appelle le 15 ou le 18. Ne t'enfuies pas sans avoir porté assistance à la victime ou alerté les secours. Selon les circonstances, le fait de ne pas porter assistance à une personne en danger peut constituer une infraction.

Le Savais-Tu ?

Une plainte peut être déposée contre toi, entraînant une enquête. Si la victime garde des séquelles, tu pourrais être condamné à verser des dommages et intérêts.

Le Savais-Tu ?

La garantie responsabilité civile, souvent incluse dans l'assurance habitation, peut couvrir les dommages que tu causes à un tiers.
Si tu es encore rattaché au contrat d'assurance de tes parents, tu peux également être couvert. Vérifie les garanties de ton contrat.

J'ai cassé quelque chose qui ne m'appartient pas

Casser un bien appartenant à quelqu'un d'autre relève de la responsabilité civile. Déclare rapidement le sinistre à ton assureur. Si ta responsabilité est engagée et que ton contrat le prévoit, ton assurance pourra indemniser la victime. Sans assurance, tu devras payer les réparations ou remplacer l'objet.

J'ai eu un accident de la route

S'il y a des blessé(s) : appelle immédiatement le 15 ou le 18 et suis les consignes des secours. Sécurise les lieux si tu peux le faire sans danger (gilet, triangle...) puis remplis un constat amiable avec les autres conducteurs et envoie-le à ton assureur dans les 5 jours ouvrés.

Le Savais-Tu ?

- Si tu es témoin ou impliqué, tu dois porter assistance aux blessés.
- Un accident sur le trajet domicile-travail est un accident du trajet.

Si le véhicule percuté est vide, ne quitte pas les lieux sans laisser tes coordonnées au propriétaire ou sans prévenir les forces de l'ordre si nécessaire. Partir constituerait un délit de fuite.

J'ai eu un accident au travail

Préviens ton employeur dans les 24 heures (sauf cas de force majeure) et consulte rapidement un médecin. Il établira un certificat médical décrivant tes blessures et pourra, si nécessaire, te prescrire un arrêt de travail.

Ton employeur doit déclarer l'accident à l'Assurance maladie. Il doit également te remettre une feuille d'accident du travail, qui te permet de bénéficier de la prise en charge de tes soins. S'il ne réalise pas cette déclaration, tu peux la faire toi-même dans un délai de deux ans. En cas de refus de reconnaissance par la Sécurité sociale, tu peux contacter le médiateur de l'Assurance maladie ou saisir la Commission de Recours Amiable (CRA).

www.ameli.fr rubrique Droits et démarches / Réclamation, médiation recours / Comment saisir le médiateur.

Un proche est décédé

Faire constater le décès

Si le décès a lieu à domicile, contacte un médecin pour établir le certificat de décès. Certains infirmiers spécialement formés peuvent également le faire pour une personne majeure. À l'hôpital, en clinique ou en Ehpad, l'établissement s'en charge.

Le décès doit ensuite être déclaré à la mairie du lieu où il est survenu. Cette démarche est souvent réalisée par les pompes funèbres. La mairie délivre alors l'acte de décès, nécessaire pour la suite des formalités.

Organiser les obsèques

Vérifie si la personne avait laissé des volontés particulières ou souscrit un contrat obsèques, puis contacte une entreprise de pompes funèbres.

Si tu as des difficultés pour régler les frais, renseigne-toi auprès de la banque, de la mutuelle, de la caisse de retraite ou de la Sécurité sociale selon la situation. Une partie des frais peut également être prélevée sur le compte bancaire du défunt, sous certaines conditions.

Prévenir les organismes concernés

Pense notamment à informer la banque, les assurances, l'employeur, la Caf ou la MSA, l'Assurance Maladie, la caisse de retraite ou France Travail. Il faudra également gérer les contrats et biens de la personne : logement, énergie, téléphone, véhicule, impôts… Pour connaître les démarches adaptées à ta situation : https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16507

Traverser un deuil

Le deuil peut être particulièrement éprouvant. Tu peux en parler à ton médecin, à un psychologue ou à une association spécialisée. Tu n'es pas obligé de traverser cette période seul.

En Hauts-de-France, vous pouvez vous tourner vers l'association Vivre Son Deuil (accueil téléphonique, soutien individuel, groupe d'entraide, rencontres...)

Vivre Son Deuil Nord-Pas-de-Calais
310 rue Jules Vallès, 59120 Loos
03 20 88 73 46
contact@vivresondeuil5962.fr
https://vivresondeuil5962.fr/

Vivre Son Deuil Picardie
8 ter rue André Chénier, 80000 Amiens
06 17 64 03 07
vsdpicardie@gmail.com
https://www.vivre-son-deuil.com/partenaires/vivre-deuil-picardie/

Si tu travailles

En cas de décès d'un membre de ta famille, tu peux bénéficier de jours d'absence rémunérés, sans condition d'ancienneté. Dans le secteur privé, le minimum légal est notamment de 3 jours pour le décès du conjoint, partenaire de Pacs ou concubin, d'un parent, d'un beau-parent, d'un frère ou d'une sœur.

Des règles particulières, plus favorables, existent en cas de décès d'un enfant. Ta convention collective peut également prévoir davantage de jours ou couvrir d'autres proches, comme un grand-parent. Préviens ton employeur et fournis-lui un justificatif.

AIDES AUX VICTIMES

Je porte plainte

Si tu es victime d'une infraction, tu peux déposer plainte dans un commissariat ou une gendarmerie. Un procès-verbal est rédigé et transmis au procureur. Si tu es mineur, tu peux porter plainte seul ou accompagné. Tu peux aussi déposer plainte directement auprès du procureur (modèle de lettre sur le site servicepublic.fr).

Il est possible de porter plainte en ligne s'il s'agit d'une atteinte aux biens (vol, cambriolage, dégradation) ou d'une escroquerie (hors Internet) et que tu ne connais pas l'auteur. En fonction de la situation, tu peux être contacté par un policier ou un gendarme pour aller compléter ta déclaration.

https://plainte-en-ligne.masecurite.interieur.gouv.fr

En cas d'escroquerie ou d'arnaque sur Internet, tu peux effectuer un signalement ou déposer plainte via la plateforme THESEE.

www.justice.fr/fiche/fraude-liee-achat-internet

C'est quoi une main courante ? Elle permet de signaler des faits sans engager immédiatement de poursuites. Elle laisse une trace des événements, qui pourra être utile par la suite.

⚠ La police ne peut pas refuser de prendre ta plainte, c'est illégal !

Je consulte un avocat

Tu peux avoir besoin de consulter un avocat pour plusieurs raisons :

- Être conseillé pour un problème juridique ;
- Être représenté et défendu lors d'une procédure judiciaire ;
- Faire rédiger des actes et des contrats.

Avant de prendre rendez-vous avec un avocat, sache que tu peux bénéficier gratuitement d'une information juridique :

- Appelle le **3039**, le numéro unique de l'accès au droit
- Rends-toi dans un Point-justice ou une Maison de la Justice et du Droit. Tu peux retrouver les structures les plus proches de chez toi sur justice.fr ou en appelant le **3039** (appel non surtaxé).
- Consulte le site ou l'application www.justice.fr

Trouver un avocat

Les services d'un avocat sont payants. Les honoraires sont libres mais doivent être communiqués à l'avance. N'hésite pas à demander un devis ou une convention d'honoraires. **https://consultation.avocat.fr**

France Victimes

France Victimes accompagne gratuitement les victimes d'infractions (violences, agressions, vol, escroquerie, accident de la route…). L'association informe sur les droits des victimes, les accompagne dans leurs démarches et leur propose un soutien psychologique si nécessaire.

www.france-victimes.fr

116 006 numéro national accessible 7j/7

Le Défenseur des droits

Le Défenseur des droits est une autorité administrative indépendante chargée de défendre tes droits et tes libertés. Il peut t'aider gratuitement lorsque tu rencontres un problème avec une administration, que tu es victime de discrimination ou que tes droits ne sont pas respectés.

Dans quels cas le saisir :

- Difficultés avec une administration ou un service public. Par exemple : tu ne touches plus tes allocations depuis plusieurs mois et tu n'arrives pas à avoir une réponse de l'administration.
- Si les droits d'un enfant ne sont pas respectés. Par exemple : tu es mineur et l'on refuse de t'inscrire à l'école.
- En cas de discrimination. Par exemple : un couple de femmes à qui on refuse la location d'un appartement.
- Si un professionnel de sécurité (policier, vigile…) ne respecte pas les règles de bonne conduite de son métier. Par exemple : refuser de prendre une plainte.
- Pour protéger les lanceurs d'alerte. Par exemple : tu es salarié et tu veux dénoncer des faits graves de corruption dans ton entreprise.

Comment le saisir ?

En ligne sur www.defenseurdesdroits.fr

Au **09 69 39 00 00**

Par courrier : Défenseur des droits, Libre réponse 71120, 75342 paris Cedex 07

En prenant rdv avec un délégué du Défenseur des droits près de chez toi. (www.défenseurdesdroits.fr). Ce service est gratuit et confidentiel.

L'aide juridictionnelle

Si tu n'as pas beaucoup d'argent, tu peux demander l'aide juridictionnelle. C'est l'Etat qui prend en charge partiellement ou totalement tes frais de justice et les honoraires de ton avocat. Pour en savoir plus : **www.service-public.fr**

Financières

Je n'ai pas assez d'argent pour acheter à manger

En cas d'urgence, contacte des associations d'aide alimentaire telles que la Croix-Rouge française, les Restos du Cœur ou le Secours populaire français. Elles peuvent te fournir des repas, des colis ou des paniers alimentaires.

www.croix-rouge.fr
www.restosducoeur.org
www.secourspopulaire.fr

Aisne

Délégation Territoriale La Croix-Rouge
108 rue Pasteur, 02300 Chauny
03 23 68 01 91
dt02@croix-rouge.fr
https://www.croix-rouge.fr/delegation-territoriale-de-l-aisne

Association départementale Les Restos du Coeur
47 B Rue de Chambry,
02000 Aulnois-sous-Laon
03 23 22 80 73
ad02.siege@restosducoeur.org
https://www.restosducoeur.org/associations-departementales/les-restos-du-coeur-de-laisne/

Le Secours Populaire Français Aisne
13-1 rue Édouard Branly, 02000 Branly
03 23 29 35 28
contact@spf02.org
https://www.secourspopulaire.fr/02/

Nord

Délégation Territoriale La Croix-Rouge
60 rue Destombes, 59160 Chauny
03 20 57 59 00
dt59@croix-rouge.fr
https://www.croix-rouge.fr/delegation-territoriale-du-nord

Association départementale Les Restos du Coeur
6 rue Amédée Prouvost, 59150 Wattrelos
03 20 26 47 01
ad59a.siege@restosducoeur.org
https://www.ad59a-restosducoeur.org/accueil

Le Secours Populaire Français Nord
18 rue Cabanis, 59007 Lille
03 20 34 41 41
secourspopulairenord@spfnord.fr
https://www.secourspopulaire.fr/59/

Association Cop1 Solidarités Étudiantes Lille
Maison des Associations,
27 rue Jean Bart, 59000 Lille
meilie.tang@cop1.fr
https://cop1.fr/ville/lille/

Oise

Délégation Territoriale La Croix-Rouge
ZAC du Ther, 3 Rue Gustave Eiffel,
60000 Beauvais
03 44 48 89 27
dt60@croix-rouge.fr
https://www.croix-rouge.fr/delegation-territoriale-de-l-oise

Association départementale Les Restos du Coeur
51 Rue du Moulin, 60000 Tillé
09 81 10 17 14
ad60.siege@restosducoeur.org
https://www.restosducoeur.org/associations-departementales/les-restos-du-coeur-de-loise/

Le Secours Populaire Français Oise
2 rue Pierre Semard
60180 Nogent-sur-Oise
03 44 55 37 25
contact@spf60.org
https://www.secourspopulaire.fr/60/

Pas-de-Calais

Délégation Territoriale La Croix-Rouge
11 rue Raymond Dupuich
62670 Mazingarbe
03 66 23 00 79
dt62@croix-rouge.fr
https://www.croix-rouge.fr/delegation-territoriale-du-pas-de-calais

Association départementale Les Restos du Coeur
4 Rue Laure Mauduit,
62530 Hersin-Coupigny
03 21 29 50 70
ad62.siege@restosducoeur.org
https://ad62a.restosducoeur.org/centres-departementaux/

Le Secours Populaire Français PDC
38 rue Baudimont, 62008 Arras
03 21 71 43 19
contact@spf62.org
https://www.secourspopulaire.fr/62/

Somme

Délégation Territoriale La Croix-Rouge
36 Square Friant, 80090 Amiens
03 22 22 35 90
dt80@croix-rouge.fr
https://www.croix-rouge.fr/delegation-territoriale-de-la-somme

Association départementale Les Restos du Coeur
53 rue de Prague
03 21 29 50 70
ad80.siege@restosducoeur.org
https://www.restosducoeur.org/associations-departementales/les-restos-du-coeur-de-la-somme/

Le Secours Populaire Français Somme
55 rue Sully, 80000 Amiens
03 22 92 53 03
contact@spf80.org
https://www.secourspopulaire.fr/80/

Pour bénéficier d'une aide plus durable, adresse-toi à ta mairie, au Centre communal d'action sociale (CCAS) ou au Centre intercommunal d'action sociale (CIAS).

Un travailleur social évaluera ta situation et pourra t'orienter vers des aides adaptées : paniers alimentaires, repas chauds, épiceries sociales et solidaires proposant des produits à prix réduits, etc.

Pense à apporter les documents justifiant ta situation (avis d'imposition, bulletins de salaire, quittances de loyer, factures d'énergie, etc.).

L'aide alimentaire est généralement accordée pour une durée déterminée et peut être renouvelée selon ta situation.

Si tu es étudiant, contacte le service social du Crous de ton académie.

Des solutions adaptées peuvent t'être proposées, comme les repas à 1 € dans les restaurants universitaires.

Si aucun restaurant Crous n'est situé à proximité de ton lieu d'études, tu peux également bénéficier, sous conditions, d'une carte prépayée utilisable dans les commerces d'alimentation.

Renseigne-toi auprès de ton Crous ou sur www.lescrous.fr

Crous Lille Nord Pas-de-Calais
Cité Marianne
2 boulevard de Strasbourg, 59000 Lille
09 72 59 65 65
03 20 88 66 27 (service social)
https://www.crous-lille.fr/

Crous Amiens Picardie
25 rue Saint-Leu, 80000 Amiens
09 72 59 65 65
03 22 71 24 47 (service social)
https://www.crous-amiens.fr/

En cas de difficultés financières graves

Contacte un assistant social auprès de ta mairie, le Centre communal d'action sociale (CCAS /CIAS) ou le service social du Crous si tu es étudiant. Si tu as entre 18 et 25 ans, tu peux également te rapprocher de ta Mission Locale pour savoir si tu peux bénéficier du Fonds d'aide aux jeunes (FAJ). Géré par les départements, ce dispositif peut accorder une aide ponctuelle aux jeunes rencontrant des difficultés financières ou d'insertion. Les conditions d'âge, les dépenses prises en charge et les modalités de demande varient selon ton département.

Utilise aussi le simulateur d'aides financières disponible sur 1jeune1solution.gouv.fr pour repérer les dispositifs auxquels tu peux prétendre.

www.1jeune1solution.gouv.fr

Mes aides financières ont été supprimées

Aides de la Caf (sauf RSA)

Connecte-toi à ton espace personnel sur le site de la Caisse d'allocations familiales (Caf) pour vérifier les raisons de l'interruption des versements.

Si nécessaire, fais une réclamation via cet espace, par téléphone au 3230 ou au 09 69 32 52 52 pour les étudiants, par courrier ou en point d'accueil. Si le désaccord persiste, tu peux saisir le médiateur administratif de la Caf. Plus d'informations sur caf.fr, rubrique Nous contacter.

RSA

En cas de radiation ou de diminution du revenu de solidarité active (RSA), tu as 2 mois pour contester auprès du Conseil départemental dont tu dépends, par lettre recommandée avec accusé de réception, en joignant les justificatifs nécessaires. Si la réponse ne te satisfait pas, tu as 2 mois pour déposer un recours auprès du tribunal administratif. Pour trouver le conseil départemental : https://lannuaire.service-public.fr

Besoin d'aide pour comprendre une décision ou constituer un recours ? Les structures Information Jeunesse des Hauts-de-France (voir p.60) les travailleurs sociaux ou les Points-justice peuvent t'accompagner dans tes démarches.

Crous (bourses sur critères sociaux)

Si ta bourse est suspendue, contacte rapidement le service social ou le service des bourses de ton Crous pour connaître le motif de cette décision. Il peut s'agir, par exemple, d'absences injustifiées, d'une non-présentation aux examens ou d'un changement de situation.

Si tu contestes cette décision, adresse un recours gracieux au directeur général du Crous en expliquant les raisons de ton désaccord et en joignant les justificatifs utiles. En cas de refus, tu peux ensuite saisir le tribunal administratif.
www.etudiant.gouv.fr/fr/voies-de-recours-et-mediation-2156

Tu éviteras les emmerdes si ...

Tu justifies toujours tes absences auprès de ton établissement.
En cas d'interruption des études pour raison de santé grave, demande le maintien de ta bourse en fournissant un justificatif du service médico-social de ton établissement.

France Travail (l'allocation d'aide au retour à l'emploi ARE)

Les allocations chômage d'Aide au retour à l'emploi (ARE) nécessitent une recherche active d'emploi et le respect des obligations (rendez-vous, formations).

Plusieurs motifs de radiation existent : si tu ne peux pas prouver ta recherche d'emploi, si tu n'effectues pas ton actualisation mensuelle, si tu es absent à un rendez-vous ou une formation obligatoire sans motif légitime...Le non-respect de ces obligations peut entraîner une radiation et la suspension de tes allocations.

En cas de radiation, tu peux présenter tes observations par écrit ou demander à être entendu avant que la décision ne soit prise. Si la radiation est prononcée et que tu la contestes, tu peux former un recours auprès de France Travail.

Si le désaccord persiste, tu peux saisir le médiateur de France Travail, puis, si nécessaire, le tribunal administratif.

Si tes droits à l'allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE) arrivent à leur terme, d'autres aides peuvent exister selon ta situation. Renseigne-toi auprès de France Travail pour connaître les dispositifs auxquels tu peux prétendre.

À noter : L'ASS est en voie de suppression. Depuis le 1er janvier 2025, elle n'est plus attribuée aux nouveaux demandeurs. Les bénéficiaires qui la percevaient auparavant peuvent continuer à la recevoir sous certaines conditions transitoires, mais il n'est plus possible d'en faire une nouvelle demande.

Le Savais-Tu ?

Le nombre de droits à bourse dont tu peux bénéficier au cours de tes études est limité.

En cas de réorientation, tu ne perds pas automatiquement le bénéfice de ta bourse. Des droits supplémentaires peuvent également être accordés dans certaines situations, notamment en cas de problème de santé, de handicap, d'événement familial grave, si tu es étudiant parent ou sportif de haut niveau.

Renseigne-toi auprès de ton Crous.

Crous Lille Nord Pas-de-Calais
Cité Marianne
2 boulevard de Strasbourg, 59000 Lille
09 72 59 65 65
03 20 88 66 27 (service social)
https://www.crous-lille.fr/

Crous Amiens Picardie
25 rue Saint-Leu, 80000 Amiens
09 72 59 65 65
03 22 71 24 47 (service social)
https://www.crous-amiens.fr/

Je dois rembourser des aides financières

En cas de trop-perçu, contacte rapidement l'organisme concerné pour clarifier la situation. Les sommes indûment perçues seront retenues sur les prochains versements ou devront être remboursées si tu n'es plus bénéficiaire. Si tu rencontres des difficultés financières, tu peux demander un remboursement échelonné.

Aides de la Caf

Fais une réclamation depuis ton espace personnel, par téléphone au 3230, par courrier ou en point d'accueil. Si le désaccord persiste, tu peux saisir la médiation administrative. La Caf peut réclamer un remboursement jusqu'à 2 ans après le versement, ou 5 ans en cas de fraude ou fausse déclaration. www.caf.fr

Crous (bourses sur critères sociaux)

Contacte le Crous de ton académie via l'assistance disponible sur le site Mes Services Étudiant afin de comprendre l'origine de la demande de remboursement. Si la situation persiste, un recours est possible dans les deux mois suivant la notification.

Plus d'informations sur etudiant.gouv.fr, rubrique « Voies de recours et médiation » : www.etudiant.gouv.fr/fr/voies-de-recours-et-mediation-2156

Tu éviteras les emmerdes si ...

Tu préviens le Crous dès l'abandon de tes études afin que les versements soient interrompus. Si tu reçois tout de même de l'argent, n'y touche pas, le Crous te demandera de rembourser ce trop perçu !

Si tu souhaites abandonner tes études et/ou te réorienter mais que tu as besoin de ta bourse, continue à aller en cours et présente-toi aux examens ou concours, et n'oublie pas de justifier tes absences éventuelles.

J'ai perdu / on m'a volé ma carte bancaire

Fais immédiatement opposition pour bloquer ta carte. Selon ta banque, cette démarche peut être réalisée depuis ton espace client, en agence ou par téléphone. Une nouvelle carte te sera ensuite délivrée.

Tu peux aussi appeler le service interbancaire d'opposition (payant) au **0 892 705 705** (24h/24, 7j/7). En cas de vol, dépose plainte auprès de la police ou de la gendarmerie.

Le Savais-Tu ?

Si des opérations frauduleuses ont été réalisées avec ta carte, un remboursement est possible sous conditions. Si la banque refuse, contacte le médiateur bancaire (coordonnées sur le site de ta banque).

N'oublie pas de signer ta carte si ta banque le recommande, de ne jamais conserver ton code confidentiel avec elle et de ne communiquer à personne ton code ou les codes de validation reçus par SMS ou via ton application bancaire.

Le Savais-Tu ?

Une banque peut refuser de t'ouvrir un compte, notamment si tu es inscrit dans certains fichiers gérés par la Banque de France (par exemple en cas d'incident de paiement ou de remboursement d'un crédit). Toutefois, même dans cette situation, tu peux bénéficier du droit au compte.

La banque refuse une ouverture de compte

Si une banque refuse de t'ouvrir un compte de dépôt, demande-lui une attestation de refus. Tu pourras ensuite faire valoir ton droit au compte auprès de la Banque de France, en ligne, par courrier ou en agence.
www.banque-france.fr

Tu auras besoin :

- du formulaire de demande de droit au compte (à télécharger sur le site de la Banque de France),
- d'une pièce d'identité en cours de validité, un justificatif de domicile,
- de l'attestation de refus
- d'une déclaration sur l'honneur attestant que tu n'as pas de compte de dépôt.

La Banque de France désignera un établissement bancaire proche de ton domicile. Celui-ci devra t'ouvrir un compte et te proposer gratuitement les services bancaires de base prévus par la réglementation.

En revanche, il n'est pas tenu de te délivrer un chéquier ni de t'accorder une autorisation de découvert.

Je suis à découvert

Contacte ta banque rapidement et essaie de réapprovisionner ton compte au plus vite. Le découvert est un crédit, autorisé uniquement s'il est prévu dans ta convention de compte.

Un découvert non autorisé peut entraîner des frais importants et, dans certaines situations, une inscription au fichier central des chèques (FCC) ou d'autres mesures prises par ta banque

Tu éviteras les emmerdes si ...

Tu préviens ton conseiller bancaire en cas des difficultés ponctuelles. Des aménagements sont parfois possibles, comme un découvert autorisé ou un échéancier. Garde précieusement ta convention de compte courant et renseigne-toi sur les modalités de découvert.

Je ne peux plus payer mon loyer et mes factures d'énergie

Une perte d'emploi, des revenus en baisse, une séparation, une maladie... peuvent vite te mettre en difficulté. Ne laisse pas la situation se dégrader et réagis au plus vite !

Avant qu'il ne soit trop tard, contacte ton propriétaire ou bailleur ainsi que tes fournisseurs d'énergie pour leur expliquer ta situation et trouver une solution à l'amiable comme régler le loyer en plusieurs fois ou organiser un étalement de ta dette.

Les Points Conseil Budget (PCB)

Ils proposent un accompagnement gratuit et confidentiel pour t'aider à gérer ton budget, prévenir le surendettement ou faire face à des difficultés financières.

Scanne le QR Code pour trouver le PCB le plus proche.

J'ai des amendes à payer

Si tu reçois une amende, due à une infraction, tu peux généralement la régler en ligne sur amendes.gouv.fr, par courrier ou auprès d'un buraliste agréé ou d'un centre des finances publiques, selon les modalités indiquées sur l'avis de contravention. Paie l'amende dans les délais indiqués afin d'éviter une majoration.
En cas de non-paiement, le Trésor public peut engager des procédures de recouvrement, notamment une saisie sur rémunération ou sur compte bancaire, dans les conditions prévues par la loi.

En cas d'amende majorée, tu peux demander :
- Un délai supplémentaire,
- Un échelonnement de paiement,
- Une remise gracieuse.

Fais la demande au centre des finances publiques par lettre recommandée, avec justificatifs et proposition d'acompte. Si refus ou absence de réponse sous deux mois, tu peux saisir le tribunal administratif.

Tu peux contester une amende dans les délais indiqués sur l'avis de contravention. Pour une amende forfaitaire, le délai est généralement de 45 jours. Si tu reçois une amende majorée alors que tu n'avais pas reçu l'avis de contravention initial, le délai est d'un mois. La contestation peut se faire sur antai.gouv.fr rubrique « un particulier » > « désignation ou contestation ».

Transport en commun

Si tu contestes une amende ou une décision prise par un réseau de transport, adresse d'abord une réclamation à son service client, de préférence par écrit et dans un délai de trois mois.

Si le désaccord persiste, tu peux saisir le médiateur compétent selon les modalités prévues par le réseau de transport concerné.

Ilévia (Réseau de transports de la Métropole européenne lilloise) :
https://www.ilevia.fr/contact/themes/reclamation

Artis (Réseau de transports Arras) :
https://www.bus-artis.fr/contact/reclamation/

Tadao (réseau de transports de la région de Lens, Béthune, Hénin-Beaumont et Bruay-la-Buissière) :
https://www.tadao.fr/fr/P7g-Nous-contacter.html

Ametis (Réseau de transports d'Amiens Métropole) :
https://www.ametis.fr/contactez-nous/reclamation/

Eveole (Réseau de transports du-Douaisis) :
https://www.eveole.com/nous-contacter/

Imag'in (Réseau de transports de Calais) :
https://www.sitac-calais-opale-bus.fr/contact.phpù

Marineo (Réseau de transports de l'Agglomération du Boulonnais) :
https://www.marineo.fr/bien-voyager/nous-contacter

DK'BUS (Réseau de transports de Dunkerque) :
https://dkbus.com/contact.php

Transvilles (Réseau de Transports de Valenciennes) :
https://www.transvilles.com/payer-une-amende/

Je suis endetté

Tu as accumulé des dettes et tu ne t'en sors plus ? Dépose un dossier de surendettement auprès de la Banque de France. Cette procédure concerne les personnes qui ne sont plus en mesure de faire face à leurs dettes non professionnelles (factures, crédits, impôts, etc.).

Le Savais-Tu ?

Déposer un dossier de surendettement n'efface pas automatiquement tes dettes. Tu seras inscrit au fichier FICP (Fichier national d'Incidents de remboursement des Crédits aux Particuliers) pour une durée variable, selon ta situation.

La Banque de France étudiera ton dossier et t'adressera un accusé de réception.

Si ton dossier est recevable, des solutions pourront être proposées, comme un réaménagement de tes dettes ou, dans certaines situations, leur effacement partiel ou total.

Se faire aider

Un travailleur social (CCAS, Département, Caf...) peut t'aider à faire le point sur ta situation, vérifier si tu peux bénéficier d'aides, solliciter le Fonds de solidarité pour le logement (FSL) ou t'accompagner dans tes démarches auprès de tes créanciers.

Dans les Hauts-de-France, tu peux également te rapprocher de :

- **l'ADIL de ton département**, pour des conseils gratuits sur le logement et les impayés de loyer ;
- **ton CCAS ou CIAS** ;
- **la Maison des Solidarités / MDS / MDSI de ton département**

Les ADIL

ADIL du Nord et du Pas-de-Calais
7 Bis rue Racine, 59000 Lille
03 59 61 62 59
contact@adilnpdc.fr
https://www.anil.org/adil-59-62

ADIL de la Somme
46 rue de l'Amiral Courbet, 80000 Amiens
03 60 12 45 00
adil80@adil80.org
https://www.anil.org/adil-80/

ADIL de l'Oise
17 rue Jean Racine, 60000 Beauvais
03 44 48 61 30
adil60@wanadoo.fr
https://www.anil.org/adil-60/

Les UTAS, MNS, MDS, MDSI

Annuaire des Unités Territoriales d'Actions Sociales de l'Aisne sur le site aisne.com

Annuaire des Maisons Nord Solidarités (Nord) sur le site services.lenord.fr

Annuaire des Maisons Départementales des Solidarités (Oise) sur le site oise.fr

Annuaire des Maisons du Département Solidarité (Pas-de-Calais) sur le site pasdecalais.fr

Annuaire des Maisons Départementales des Solidarités et de l'Insertion (Somme) sur le site www.somme.fr/mdsi

Le Savais-Tu ?

Pendant la trêve hivernale (du 1er novembre au 31 mars), les expulsions locatives sont en principe suspendues.

Cette période ne supprime pas les dettes de loyer : elles continuent de s'accumuler. N'attends donc pas pour demander de l'aide et rechercher une solution avec ton bailleur ou un travailleur social.

Au collège, au lycée, pendant mes études

Je n'ai pas d'établissement scolaire pour la rentrée

Si tu as raté les dates d'inscription, que tu as déménagé durant l'été ou que tu n'as pas été affecté dans la filière demandée, il est important de trouver une solution !

Pour une affectation en lycée, contacte la Direction des services départementaux de l'Education nationale (DSDEN) de ton secteur géographique. Tu peux aussi te rapprocher du principal de ton collège ou te rendre dans un Centre d'Information et d'Orientation (CIO) : un psychologue de l'Éducation nationale (PsyEN) pourra t'accompagner dans tes démarches et t'aider à trouver une solution.

LES CIO

Sur le site de l'Académie de Lille :
https://www1.ac-lille.fr/les-centres-d-information-et-d-orientation-121548

Sur le site de l'Académie d'Amiens :
https://www.ac-amiens.fr/les-centres-d-information-et-d-orientation-122201

Les DSDEN

DSDEN du Nord
144 rue de Bavay, BP 669
59033 Lille cedex
03 20 62 30 00
https://www1.ac-lille.fr/direction-des-services-departementaux-de-l-education-nationale-du-nord-121726

DSDEN du Pas-de-Calais
20 Boulevard de la Liberté - CS 90016 - 62021 Arras Cedex
03 21 23 31 31
https://www1.ac-lille.fr/la-direction-departementale-du-pas-de-calais-121601

DSDEN de l'Oise
22 avenue Victor Hugo
60025 Beauvais Cedex
03 44 06 45 00
ce.dsden60@ac-amiens.fr
https://www.ac-amiens.fr/direction-des-services-departementaux-de-l-education-nationale-de-l-oise-121439

DSDEN de l'Aisne
Cité administrative 02018 Laon Cedex
03 23 26 22 00
ce.dsden02@ac-amiens.fr
https://www.ac-amiens.fr/minihome/direction-des-services-departementaux-de-l-education-nationale-de-l-aisne-121437

DSDEN de la Somme
75 rue de la Vallée, 80000 Amiens
20 boulevard d'Alsace-Lorraine
80063 Amiens Cedex 9 (Adresse postale)
03 22 823 823
ce.ia80@ac-amiens.fr
https://www.ac-amiens.fr/direction-des-services-departementaux-de-l-education-nationale-de-la-somme-121431

Le Savais-Tu ?
Des affectations supplémentaires sont prévues en juillet et septembre pour les élèves sans solutions.

À écouter !
Vous vous posez des questions sur le décrochage scolaire ou les solutions pour rebondir ?
Retrouvez notre podcast « Décrochage scolaire : quelle solution ? » en scannant ce QR code.

Je décroche / je veux arrêter le collège, le lycée ou mes études

L'instruction est obligatoire jusqu'à 16 ans. Si tu es au collège ou au lycée et que tu envisages de décrocher, parle-en rapidement à un membre de l'équipe éducative ou au référent décrochage de ton établissement.

Ensemble, vous pourrez rechercher des solutions adaptées à ta situation : aménagement de la scolarité, tutorat, accompagnement personnalisé, dispositifs relais ou micro-établissement.

Plusieurs raisons peuvent entraîner un décrochage (problèmes familiaux, phobie scolaire, maladie...). Des dispositifs existent pour t'aider à reprendre une formation ou à construire un projet :

- Prépa apprentissage
- Promo 16-18
- Ecole de la 2ème chance
- Micro-lycée
- Epide
- Ecoles de production
- Ecoles d'entreprise qui recrutent sans diplôme
- Volontariat
- Contrat d'Engagement Jeunes CEJ

La Mission locale, un CIO ou les structures du réseau Information Jeunesse (voir p.60) les plus proches de chez toi pourront t'accompagner.

Tous les dispositifs pour rebondir : https://www.onisep.fr/orientation/decrochage-les-etablissements-ou-reprendre-des-etudes

Si tu es étudiant, ne reste pas isolé. Prends rendez-vous avec le service d'orientation de l'université ou le service de scolarité de ton établissement (voir encart « Les services orientation des Universités des Hauts-de-France p.22)

Pense aussi au tutorat : un étudiant qui te fait partager ses expériences, ses méthodes, ses conseils...

Obligation de formation

L'obligation de formation concerne les jeunes de 16 à 18 ans.

Elle te permet de poursuivre des études, de passer un diplôme ou d'accéder à une formation professionnelle.

Appelle le 0 800 122 500, pour obtenir des informations, des conseils, ou un rendez-vous avec la Mission locale la plus proche de chez toi.

Le réseau Information Jeunesse, les Missions Locales ou un Pôle d'accompagnement à la persévérance scolaire (PAPS) peuvent t'aider à construire un nouveau projet.

Je veux me réorienter / changer de filière

Au lycée, tu peux changer de voie ou de spécialité. Tu dois en faire la demande à ton prof principal ou conseiller d'orientation. La décision dépend de ton projet, de ton niveau et des places disponibles.

Dans l'enseignement supérieur, une réorientation est souvent possible. Renseigne-toi auprès du service d'orientation ou de la scolarité de ton établissement pour connaître les passerelles existantes et les démarches à effectuer. Les modalités et les calendriers varient selon les formations.

Ta filière ne te convient pas ? Réagis vite. Toute réorientation dépend de la disponibilité des places.

Les services d'orientations des universités des Hauts-de-France

Université de Lille

Mail général : orientation@univ-lille.fr

Relais orientation Moulins/Lille
1 place Déliot 59000 Lille
RDC bât. C
03 20 90 75 43

Relais orientation Pont-de-Bois
rue du Barreau, 59653 Villeneuve d'Ascq, Maison de l'étudiant, niv. Forum
03 20 41 62 46

Relais orientation Cité scientifique
avenue Carl Gauss, 59650 Villeneuve-d'Ascq, Bât. SUP-SUAIO
03 62 26 86 93

Université de Picardie Jules Verne

Direction de l'Orientation et de l'Insertion Professionnelle (DOIP) Amiens
10 rue Frédéric Petit, CS 44808 80048 Amiens Cedex 1
03 22 80 81 39
doip@u-picardie.fr

Université Littoral Côte d'Opale (ULCO)

Services Centraux de l'Université
1 place de l'Yser, 59375 Dunkerque Cedex 1 BP 1022, Bâtiment Jules Roy Boulogne-sur-Mer
03 21 99 41 26
suaiobg@univ-littoral.fr

Calais / St-Omer
03 21 46 36 13
suaioc@univ-littoral.fr

Dunkerque
03 28 23 75 50
suaiodk@univ-littoral.fr

Université d'Artois

Service "Cap Avenir", orientation et insertion professionnelle :
Information et orientation :
03 21 60 60 22
Insertion professionnelle :
03 21 60 38 52

Université Polytechnique Hauts-de-France (Valenciennes)

Service commun d'aide à l'orientation et à l'insertion professionnelle (SCAOIP)

Campus Mont Houy, 59313 Valenciennes cedex 9Maison des Services à l'Etudiant, 1er étage, salle 103 et 104
03 27 51 77 81 / 03 27 51 10 37
orientation@uphf.fr

Université Catholique de Lille

Service Accueil Information Orientation (SAIO)
60 boulevard Vauban, 59000 Lille
Accueil général campus Vauban
03 20 13 40 00
saio@univ-catholille.fr

Le Savais-Tu ?

- De plus en plus d'établissements proposent une rentrée décalée dès janvier.
- Tu peux signer un contrat d'apprentissage à différents moments de l'année, selon les formations et les entreprises.
- Tu peux aussi te réinscrire sur Parcoursup l'année suivante. Profite de cette année pour réfléchir à ton orientation et pour trouver un job, faire un service civique ou un autre volontariat en France ou à l'étranger, du bénévolat, passer ton Bafa... N'oublie pas de valoriser cette expérience dans ton dossier Parcoursup et ton CV.

Je suis exclu de mon établissement

Si tu fais l'objet d'une exclusion à la suite d'un conseil de discipline, tu peux contester cette décision. Les modalités et les délais de recours varient selon ton établissement et ta situation. Renseigne-toi rapidement auprès de ton établissement ou du rectorat.

Si tu as moins de 16 ans et que ton exclusion est définitive, les services de l'Éducation nationale doivent te proposer une nouvelle affectation. Tu peux suivre ton dossier auprès de la Direction des services départementaux de l'Éducation nationale (DSDEN) de ton département (voir les coordonnées des DSDEN p.20)

Le Savais-Tu ?

En cas de litige avec un établissement ou un membre du système éducatif, tu peux saisir le médiateur de l'académie pour trouver une solution.

Saisir le Médiateur

formulaire en ligne : https://www.education.gouv.fr/faire-appel-au-mediateur-formulaire-de-saisine-10649

De l'Académie d'Amiens
Courriel : mediateur@ac-amiens.fr
Téléphone : 06 03 94 31 37
par voie postale à l'adresse suivante :
Mme Catherine Quint Pautre, M. Sylvain Teetaert, M.Patrick Chéron
Médiateurs académiques
Rectorat de l'académie d'Amiens
20 boulevard d'Alsace-Lorraine
80063 Amiens cedex 9

De l'Académie de Lille
Courriel : mediateur@ac-lille.fr
Téléphone : 03 20 15 67 46
Par voie postale :
Médiateurs académiques
Rectorat de l'académie de Lille, BP 70959033 Lille Cedex

Je suis refusé sur Parcoursup

Si tu n'as eu aucune proposition en phase principale, inscris-toi à la phase complémentaire (jusqu'à mi-septembre) pour postuler où il reste des places.

Tu peux aussi solliciter la commission d'accès à l'enseignement supérieur (CAES) en cliquant sur le bouton « Je sollicite l'accompagnement personnalisé de la CAES », disponible dans ton dossier Parcoursup.

Même sans affectation, il existe des solutions pour rebondir :

- L'alternance
- Le service civique ou d'autres volontariats
- Le bénévolat
- Une expérience à l'étranger

Contacte une structure Information Jeunesse (voir p.60) ou un CIO (voir p. 20) pour explorer ces possibilités.

HARCELEMENT / DISCRIMINATION

- **3018** : numéro national pour les victimes et témoins d'harcèlement scolaire, cyberharcèlement ou de violences numériques. Ce numéro est gratuit, anonyme, confiden-tiel et accessible 7j/7 de 9h à 23h. Tu peux également contacter ce numéro via le tchat, Messenger, WhatsApp, par courriel, sur **e-enfance.org** ou grâce à l'application 3018.

- **3928** : (plateforme spécifique du Défenseur des droits dédiée aux discriminations) en cas de discrimination. Par téléphone et par tchat, du lundi au vendredi de 9h30 à 19h. Pour trouver de l'aide près de chez toi, consulte l'annuaire sur le site www.antidiscriminations.fr

- **https://e-enfance.org** : des conseils pour te protéger

- **www.contrelebizutage.fr** : si tu es étudiant, n'accepte pas d'être bizuté sous prétexte d'intégration. Informe-toi sur le bizutage, tes droits et les démarches à effectuer si tu en es victime ou témoin.

HARCÈLEMENT

🔎 Comprendre

Tu peux être témoin ou victime de harcèlement ou de discrimination au travail, durant tes études, à l'école, dans la rue, au sport, sur internet…

Le harcèlement se définit comme des comportements ou des propos répétés qui peut se présenter sous diverses formes : cyberharcèlement, stalking (harcèlement obsessionnel), harcèlement moral, sexuel, physique, harcèlement scolaire…

Le cyberharcèlement se déroule par l'intermédiaire d'outils numériques : messageries instantanées, SMS, réseaux sociaux, forums, tchats, jeux en ligne, courriers électroniques…

La discrimination, c'est quand une personne est défavorisée, traitée moins favorablement, pour certains motifs interdits par la loi : origine, sexe, âge, apparence, orientation sexuelle, convictions religieuses etc.

Les conséquences sont bien souvent les mêmes : une perte d'estime de soi et un gros impact sur la santé mentale et physique. Il est important d'en parler et de demander de l'aide.

🗣️ Réagir face au harcèlement

Ne reste ni seul ni silencieux ! Il faut en parler à des personnes de confiance pour trouver de l'aide :

- À un camarade qui pourra en parler à adulte avec toi ;
- À un adulte de ton établissement scolaire (surveillant, professeur, CPE, infirmier…) ;
- À tes parents ou une personne de ta famille
- À un proche en qui tu as confiance.

Ne tente pas de résoudre le problème par la violence, cela risquerait d'aggraver la situation.

📱 En cas de cyberharcèlement

Ne réponds pas : aux messages ou provocations afin d'éviter d'alimenter le harcèlement.

- **Conserve les preuves** : garde tous les messages, les captures d'écran, les mails, les sms, etc. Elles te seront utiles pour signaler l'incident au 3018 et/ou porter plainte.
- **Bloque et limite l'accès** : utilise les paramètres de confidentialité pour bloquer la personne qui te harcèle sur les réseaux sociaux et limiter les contacts. Tu peux aussi passer d'un « profil public » à un « profil privé ».

📲 FantomApp

Développée par la CNIL, FantomApp aide les jeunes à mieux protéger leur vie privée sur Internet. Elle propose des conseils pour sécuriser ses comptes, réagir en cas de piratage, demander le retrait d'un contenu et utiliser différents outils (test de mot de passe, vérification des paramètres de confidentialité, floutage de photos…).

➡ L'application est disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play.
https://fantomapp.fr/home

Au travail

Je n'ai pas de contrat de travail

Si tu es recruté en contrat à durée indéterminée (CDI) à temps plein, ton contrat de travail peut être conclu à l'oral. Toutefois, ton employeur doit te remettre un document écrit reprenant les informations essentielles relatives à ton emploi. Un contrat écrit reste recommandé, et peut être exigé par la convention collective applicable.

En revanche, un contrat écrit est obligatoire si tu es en contrat à durée déterminée (CDD), en CDI à temps partiel, en intérim ou en alternance. Il doit être rédigé en français (possibilité de traduction pour les personnes étrangères).

Si ton employeur ne respecte pas ces obligations, demande-lui d'abord de régulariser la situation. En cas de refus, tu peux contacter l'inspection du travail ou saisir le conseil de prud'hommes, compétent pour régler les litiges entre salariés et employeurs.

Le Savais-Tu ?

En l'absence d'un contrat écrit alors qu'il est obligatoire, le contrat peut, dans certains cas, être requalifié en CDI à temps plein par le conseil de prud'hommes.

Mon employeur refuse de me laisser passer des épreuves d'examens

Si tu prépares un diplôme dans le cadre d'un contrat d'apprentissage, ton employeur doit te permettre de te présenter aux épreuves d'examen.

Le Savais-Tu ?

Préviens ton employeur dès que possible et remets-lui une copie de ta convocation aux épreuves. Elle permettra de justifier ton absence.

Tu bénéficies également, sous certaines conditions, d'un congé supplémentaire de 5 jours ouvrables rémunérés pour préparer tes épreuves.

Si tu es stagiaire, en contrat de professionnalisation ou salarié en formation, rapproche-toi de ton établissement de formation ou de ton employeur pour connaître les autorisations d'absence prévues par ton statut.

En cas de difficulté, contacte d'abord ton centre de formation ou ton établissement, qui pourra intervenir auprès de ton employeur. Si le désaccord persiste, tu peux solliciter le médiateur de l'apprentissage (pour les apprentis), l'inspection du travail, les représentants du personnel (CSE) ou un syndicat.

Tu éviteras les emmerdes si...

En cas de conflit, tu conserves les échanges importants (courriels, SMS, plannings...) et note les faits qui te semblent problématiques (dates, horaires, témoins...). Ces éléments pourront être utiles si la situation ne s'améliore pas ou si tu dois faire valoir tes droits.

Tu ne démissionnes pas sur un coup de tête. Si possible, assure-toi d'avoir un nouveau projet (emploi, formation, création d'entreprise...) avant de quitter ton poste.

Je suis en conflit avec...

Les conflits au travail ne sont pas toujours simples à gérer. N'attends pas que la situation s'aggrave : plusieurs interlocuteurs peuvent t'aider à trouver une solution.

Un collègue

Commence par essayer d'échanger calmement avec ton collègue afin de comprendre l'origine du désaccord. Si le conflit persiste ou nuit à tes conditions de travail, demande un entretien avec ton responsable ou ton manager afin de rechercher une solution.

Ma hiérarchie

Si tu rencontres des difficultés avec ton responsable (mauvais management, remarques répétées, remise en cause de ton travail, harcèlement (voir p.25), heures supplémentaires non rémunérées, discrimination (voir p)...), sache que le droit du travail te protège.

Selon la situation, tu peux solliciter les représentants du personnel (CSE), un syndicat, l'inspection du travail ou, si nécessaire, le conseil de prud'hommes.

Je me suis fait licencier

Ton employeur doit t'indiquer le motif du licenciement. Il peut notamment s'agir :

- d'un licenciement pour motif économique, lié à des difficultés de l'entreprise, une réorganisation ou une cessation d'activité ;
- d'un licenciement pour motif personnel, lié à ton comportement, à une faute ou à une insuffisance professionnelle.

Si tu estimes que ton licenciement n'est pas justifié ou que la procédure n'a pas été respectée, renseigne-toi auprès de l'inspection du travail, d'un représentant du personnel, d'un syndicat ou d'un avocat. Si nécessaire, tu peux saisir le conseil de prud'hommes.

Le Savais-Tu ?

Lors de l'entretien préalable au licenciement, tu peux, dans certaines situations, être assisté par un représentant du personnel (CSE) ou, en l'absence de représentants dans l'entreprise, par un conseiller du salarié inscrit sur une liste départementale.

Conserve tous les documents liés à ton licenciement (courriers, courriels, SMS, convocation à l'entretien préalable, etc.). Ils pourront être utiles pour faire valoir tes droits.

CONTACTS UTILES

➔ Médiateur de l'apprentissage selon l'activité de l'entreprise :

- Commerce / Industrie : **https://hautsdefrance.cci.fr/**
- Artisanat : **https://www.cma-hautsdefrance.fr/**
- Agriculture : **https://hautsde-france.chambres-agriculture.fr/**

➔ **DREETS Hauts-de-France**
https://hauts-de-france.dreets.gouv.fr/
Formulaire en ligne : **https://spublic.pcscloud.net/WEBFORM**
03 20 96 48 60

À Lille : Cité Marianne, 2 boulevard de Strasbourg, BP 90219 59019 Lille Cedex
À Amiens : 40, rue de la Vallée, 80000 Amiens
(coordonnées départementales p. 28)

➔ Conseils de Prud'hommes : **https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1052**

➔ Infos sur le droit du travail, accès conventions collectives : **https://code.travail.gouv.fr/** ou au **0 800 600 126**.

Le conseiller du salarié

Si ton entreprise ne dispose pas de représentants du personnel (CSE), tu peux te faire assister gratuitement par un conseiller du salarié lors de ton entretien préalable au licenciement ou à une rupture conventionnelle. Il t'accompagne, t'informe sur tes droits et peut intervenir pendant l'entretien.

La liste des conseillers est disponible auprès de la Direction départementale de l'emploi, du travail et des solidarités (DDETS) de ton département.

Aisne
Cité administrative, BP 60142
02016 Laon Cedex
03 60 81 50 00 / 03 23 26 35 00
ddets-directeur@aisne.gouv.fr

Nord
Cité administrative Marianne
2 bd de Strasbourg, CS 12488,
59046 Lille cedex
03 74 00 61 14
ddets-direction@nord.gouv.fr

Oise
101 avenue Jean Mermoz, BP 10459
60004 Beauvais cedex
03 65 43 40 00
ddets-direction@oise.gouv.fr

Pas-de-Calais
https://www.pas-de-calais.gouv.fr/Services-de-l-Etat/Les-Services-de-l-Etat/DDETS
03 21 60 30 30 / 03 61 47 36 23
ddets@pas-de-calais.gouv.fr
ddets-uc1@pas-de-calais.gouv.fr

Somme
https://www.somme.gouv.fr/Services-de-l-Etat/Emploi-travail-et-solidarites
40 rue de la Vallée - 80000 Amiens
03 64 26 88 00
ddets@somme.gouv.fr

La période d'essai

C'est une phase qui permet au salarié de vérifier si le poste lui convient et à l'employeur d'évaluer ses compétences. Pendant cette période, le contrat peut être rompu par l'un ou l'autre, sans avoir à justifier la décision. Un délai de prévenance doit toutefois être respecté ; sa durée varie selon la situation.

Mon travail ne me convient plus

Avant de prendre une décision, prends le temps d'identifier ce qui ne te convient plus (missions, conditions de travail, environnement, évolution professionnelle…).

Si tu souhaites changer d'emploi, commence par te renseigner sur le marché du travail et, si possible, recherche un nouveau poste avant de quitter ton entreprise.

Tu peux également prendre rendez-vous avec un conseiller en évolution professionnelle (CEP) pour faire le point sur ton parcours et être accompagné dans ton projet (reconversion, création d'entreprise, reprise d'études, recherche d'emploi…).

Selon ta situation, plusieurs solutions sont possibles : demander une évolution au sein de ton entreprise, démissionner ou convenir d'une rupture conventionnelle avec ton employeur.

La rupture conventionnelle, si elle est acceptée par les deux parties, met fin au contrat de travail d'un commun accord. Elle ouvre droit à une indemnité spécifique et peut permettre, sous certaines conditions, de bénéficier de l'allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE).

Le Savais-Tu ?

Bilan de compétences, conseil en évolution professionnelle (CEP), compte personnel de formation (CPF), congé ou temps partiel pour se former, pour créer son entreprise… de nombreux dispositifs existent.

Je suis mineur et mon employeur ne respecte pas mes droits

En tant que salarié mineur, tu bénéficies des mêmes droits que les autres salariés, ainsi que de protections spécifiques liées à ton âge. Ton employeur doit notamment respecter les règles concernant la durée du travail, les temps de repos, certains travaux interdits ou réglementés et te déclarer auprès des organismes compétents.

Selon ton âge et ta situation, l'autorisation de ton représentant légal peut être nécessaire pour conclure un contrat de travail. Celui-ci précise les droits et obligations de chacune des parties.

Si tu estimes que ton employeur ne respecte pas tes droits, commence par en parler avec lui. Si la situation ne s'améliore pas, contacte l'inspection du travail. Tu peux également demander conseil à un représentant du personnel ou à un syndicat.

Le Savais-Tu ?

Les salariés mineurs bénéficient d'une protection renforcée. Sauf exceptions prévues par la loi, tu ne peux pas travailler plus de 35 heures par semaine ni plus de 8 heures par jour. Tu dois bénéficier de 2 jours de repos consécutifs par semaine et d'une pause d'au moins 30 minutes après 4 h 30 de travail consécutives. Certains travaux dangereux ou pénibles, ainsi que certains emplois (notamment dans les débits de boissons), sont interdits ou strictement réglementés pour les mineurs.

CONTACTS UTILES

- Conseil en évolution professionnelle (CEP) :
  - Avenir Actifs Hauts-de-France (salariés du secteur privé)
  - France Travail (demandeurs d'emploi)
  - Mission Locale (jeunes)
  - Cap emploi (personnes en situation de handicap)
  - Apec (cadres)

  https://mon-cep.org
  09 72 01 02 03
- Bilan de compétences :
  www.cibc.net
- Démission – reconversion :
  https://demission-reconversion.gouv.fr
- Portail de France Travail
  https://www.francetravail.fr/candidat/mes-droits-aux-aides-et-allocati/allocations-et-aides--les-repons/reconversion-professionnelle-et.html
  0 801 01 03 02
- Compte personnel de formation (CPF) :
  www.moncompteformation.gouv.fr

De logement

Je n'ai pas encore trouvé de logement

Retrouve tous nos conseils, les différentes solutions de logement, les aides financières et les démarches à connaître dans le Guide "Trouver un logement en Hauts-de-France". Scanne ce QR code pour télécharger gratuitement le guide.

Le Savais-Tu ?

Si tu es mineur et que tu n'as aucune solution d'hébergement, tu peux te présenter dans un commissariat de police ou un poste de gendarmerie. Si ton retour au domicile familial n'est pas possible, les forces de l'ordre pourront alerter les services de l'Aide sociale à l'enfance (ASE), qui évalueront ta situation et pourront mettre en place une prise en charge adaptée (foyer, famille d'accueil, accueil provisoire…).

Je suis à la rue

Tu peux être dirigé vers un centre d'hébergement d'urgence (CHU) ou un centre d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS) en fonction des places disponibles.

Pour cela tu dois :

- Appeler le **115**, le plus tôt possible dans la journée. Ce numéro gratuit fonctionne 24h/24 et 7j/7. N'hésite pas, en cas de non-réponse, à renouveler ton appel.
- Prendre contact avec un travailleur social : Mission locale, centre communal ou intercommunal d'action sociale (CCAS, CIAS) ou encore le CROUS si tu es étudiant.

Le Savais-Tu ?

Même sans domicile fixe, tu conserves tes droits. Tu peux être accompagné pour accéder à un hébergement, faire valoir tes droits sociaux ou demander une domiciliation administrative si nécessaire.

Mon logement est insalubre (ou indigne)

Si tu loues un logement en très mauvais état, voire dangereux pour ta santé et ta sécurité (humidité importante, moisissures, installation électrique dangereuse, absence de chauffage, infiltrations d'eau, etc.) signale rapidement la situation à ton propriétaire, de préférence par écrit.

S'il ne réagit pas, tu peux demander conseil à l'ADIL de ton département ou contacter Info logement indigne au **0806 706 806** si ton propriétaire ne réagit pas à tes réclamations. (Voir les coordonnées des ADIL p. 31)

Tu peux aussi signaler tes problèmes de logement sur la plateforme Signal Logement https://signal-logement.beta.gouv.fr et faire contester l'insalubrité par le service communal d'hygiène et de santé de ta mairie, s'il existe ou la mairie de ta commune.

Le Savais-Tu ?

Pour bénéficier des aides au logement de la Caf, ton logement doit être décent, conforme aux normes de sécurité et avec minimum de confort.

Depuis le 1er janvier 2025, les logements classés G au diagnostic de performance énergétique (DPE) sont considérés comme non décents. À compter du 1er janvier 2028, ce sera également le cas des logements classés F.

J'ai des soucis avec mon proprio ou l'agence immobilière

Ton propriétaire entre dans ton logement sans ton autorisation, refuse d'effectuer des réparations, conserve ton dépôt de garantie sans raison, ou t'impose des règles contraires à la loi (interdiction d'avoir un animal de compagnie, d'héberger quelqu'un, etc.) ? Ne laisse pas la situation s'envenimer.

1. Cherche d'abord à trouver une solution à l'amiable en discutant avec le propriétaire ou l'agence.
2. En cas d'échec, envoie une lettre recommandée avec accusé de réception en indiquant les faits précis et en conservant une copie de tes échanges.
3. Si le conflit persiste, contacte l'un de ces services gratuits avant de porter éventuellement l'affaire en justice :

- Agence départementale d'information sur le logement (ADIL) : www.anil.org
- la Commission départementale de conciliation (CDC) si le litige concerne le bail.
- Une association de défense des locataires
- Le médiateur de l'agence si le litige concerne une agence.

➔ Si tu as une assistance juridique avec ton assurance habitation, tu pourras être accompagné dans tes démarches.

Tu éviteras les emmerdes si…

Dès ton entrée dans le logement, tu réalises un état des lieux détaillé, prends des photos datées et signale rapidement au propriétaire tout problème constaté. Conserve une copie de tous tes échanges.

J'ai un conflit avec le voisinage

En cas de nuisances (bruit, odeurs, dégradations, comportements gênants…), commence par dialoguer avec ton voisin pour tenter de trouver une solution à l'amiable. Si le problème persiste, adresse-lui un courrier rappelant les faits.

Tu peux également prévenir le syndic de copropriété ou ton bailleur, selon ta situation. En cas d'échec, fais appel gratuitement à un conciliateur de justice. Si les nuisances sont particulièrement graves ou qu'elles troublent l'ordre public, contacte la police ou la gendarmerie.

➔ **Retrouve les contacts utiles p. 34**

J'ai un conflit avec mes colocataires

Privilégie le dialogue afin de trouver un accord sur la répartition des dépenses, l'organisation de la vie quotidienne ou le respect du logement. Si le conflit persiste, demande conseil à l'ADIL de ton département (voir p.34) ou fais appel à un conciliateur de justice.

Pour trouver la permanence du conciliateur de justice le plus proche de chez toi : https://www.conciliateurs-defrance.fr/?depuis=nat

Tu éviteras les emmerdes si ...

En coloc, vous vous mettez d'accord sur les règles de vie commune (ménage, courses, invités, bruit, paiement des dépenses...). Vous pouvez les formaliser dans un règlement intérieur ou une charte de colocation. Même s'il n'a pas de valeur juridique, ce document permet d'éviter de nombreux conflits.

Je n'arrive pas à récupérer la caution

À la fin de ton bail, ton propriétaire ou ton agence à :

- 1 mois si l'état des lieux de sortie est conforme à celui d'entrée ;
- 2 mois si des retenues sont justifiées par des dégradations constatées.

Si ce délai n'est pas respecté, adresse d'abord un courrier recommandé avec accusé de réception à ton propriétaire pour demander la restitution de ton dépôt de garantie.

Tu trouveras des modèles de lettres sur le site de l'ANIL : https://www.anil.org/modele-lettre-courrier-type/

Tu éviteras les emmerdes si ...

Avant de quitter ton logement, tu effectues les réparations locatives qui t'incombent (reboucher les trous, remplacer les équipements dégradés, nettoyer...) et compare l'état des lieux de sortie avec celui d'entrée. Tu mettras toutes les chances de ton côté pour récupérer ton dépôt de garantie.

Si le litige persiste, contacte l'ADIL de ton département. Tu peux également saisir gratuitement la Commission départementale de conciliation (CDC) avant d'engager une procédure judiciaire (voir p. 34).

Le Savais-Tu ?

En cas de retard injustifié dans la restitution de ton dépôt de garantie, tu peux demander une majoration de 10 % du loyer mensuel hors charges par mois de retard commencé.

J'ai été cambriolé

C'est un traumatisme que certaines personnes ont du mal à surmonter. Si tu en ressens le besoin, n'hésite pas à en parler à un proche ou à consulter un professionnel de santé.

Ne touches à rien et préviens immédiatement la police ou la gendarmerie (17) pour qu'ils constatent les faits et porte plainte.

Préviens ton assureur dans les délais prévus par ton contrat (généralement dans les 2 jours ouvrés) et dresse la liste des biens volés ou détériorés.

Sécurise ton logent en changeant les serrures si nécessaire (l'intervention d'un serrurier est parfois prise en charge par ta son assureur en cas de vol).

Tu éviteras les emmerdes si...

Tu conserves les factures de tes biens de valeur (ordinateur, téléphone, vélo, bijoux...) ainsi que, si possible, des photos et les documents de garantie. Ils pourront être demandés par ton assurance en cas de vol, de cambriolage ou de sinistre.

Je n'ai plus mes clés pour rentrer chez moi

Si tu as perdu tes clés ou si elles ont été volées, commence par vérifier si ton propriétaire, ton agence ou un proche dispose d'un double. Cela t'évitera souvent des frais de serrurier.

Si tu dois faire appel à un serrurier, demande toujours un devis avant toute intervention, sauf en cas d'urgence absolue.

En cas de vol, dépose plainte auprès de la police ou de la gendarmerie.

Selon ton contrat, ton assurance habitation ou l'assurance liée à ta carte bancaire peut prendre en charge tout ou partie des frais de serrurerie. Contacte rapidement ton assureur pour connaître les démarches à suivre.

Tu éviteras les emmerdes si ...

Tu n'inscris jamais ton nom ni ton adresse sur ton porte-clés (un numéro de téléphone suffit). Confie un double de tes clés à une personne de confiance ou conserve-le dans un endroit sûr. Tu gagneras du temps... et éviteras des frais de serrurerie souvent élevés.

J'ai un dégât des eaux

Commence par identifier l'origine de la fuite (très souvent machine à laver, baignoire, lavabo qui déborde, canalisations qui lâchent) puis coupe l'arrivée d'eau (le robinet ou l'eau centrale) et l'électricité pour éviter l'électrocution.

Préviens rapidement ton assureur et, si tu es locataire, informe également ton propriétaire ou ton agence immobilière.

Si le dégât des eaux concerne plusieurs logements, remplis avec les personnes concernées un constat amiable "dégât des eaux", qui sera transmis à vos assurances respectives.

Si la fuite provient du logement de ton voisin, préviens-le immédiatement. S'il est absent et que la situation est urgente, contacte le syndic de copropriété, ton bailleur ou les services d'urgence si un danger immédiat existe.

Enfin, si l'origine se situe dans les parties communes, il faut informer le syndic de copropriété, le bailleur social ou l'agence immobilière selon les cas.

Tu éviteras les emmerdes si...

- Tu as souscrit une assurance multirisques habitation. Ce qui est obligatoire !
- Tu entretiens et répares la plomberie (joints, robinetterie...).
- Tu réagis vite si ta dernière facture d'eau est très élevée sans raison apparente !
- En cas de sinistre, prends des photos des dégâts avant de commencer le nettoyage. Elles pourront être utiles à ton assurance pour l'évaluation des dommages.

Je suis face à un incendie

1. Ne joue pas les héros ! Tu peux essayer d'éteindre un « petit feu » avec un extincteur, une couverture anti-feu ou de l'eau. Attention : n'utilise jamais d'eau sur une friteuse ou une poêle en feu !
2. Si le feu se propage, évacue immédiatement. Si possible, ferme portes et fenêtres, préviens les autres habitants et quitte le bâtiment.
3. Une fois en sécurité, appelle les sapeurs-pompiers au 18 ou au 112. Reste en ligne et suis leurs consignes.

Si un incendie se déclare dans les parties communes et que la fumée bloque la sortie, reste dans ton logement, ferme la porte, calfeutre-la si possible avec un linge humide et appelle les secours.

Tu éviteras les emmerdes si ...

Tu ne surcharges pas les prises électriques et tu éloignes les produits inflammables des sources de chaleur (radiateur, four, plaque de cuisson, poêle, cheminée...).

Tu ne laisses jamais une casserole, une poêle ou une friteuse sans surveillance lorsqu'elles sont en fonctionnement. Tu veilles au bon fonctionnement du détecteur de fumée, en changeant les piles notamment.

CONTACTS UTILES

- Numéro d'Urgence Sociale **115**
- Info Logement Indigne **0 806 706 806**
- **Adil du Nord Pas-de-Calais**
  7bis rue Racine, 59000 Lille / 03 59 61 62 59
  https://www.anil.org/adil-59-62/
- **Siège de l'Adil 60 - France Rénov' et Info-Logement**
  17 rue Jean Racine, 60000 Beauvais / 03 44 48 61 30
  https://www.anil.org/adil-60/
- **Adil de la Somme**
  46 rue de l'Amiral Courbe, 80000 Amiens /03 60 12 45 00
  https://www.anil.org/adil-80/
- **La Commission départementale de conciliation Nord**
  DDETS Cité Marianne / 2 boulevard de Strasbourg CS 12488, 59046 Lille Cedex
  03 74 00 63 27 / ddets-cdc@nord.gouv.fr
- **La Commission départementale de conciliation Pas-de-Calais**
  DDETS du Pas-de-Calais / 14 voie Bossuet, 62033 Arras Cedex / 03 21 60 71 31
- **La Commission départementale de conciliation de l'Oise**
  DDETS de l'Oise / 13 rue Bio, BP 30971, 60009 Beauvais Cedex / 03 65 43 40 00
  ddets-direction@oise.gouv.fr
- **La Commission départementale de conciliation de la Somme**
  DDCS de la Somme / 3 boulevard de Guyencourt 80027 Amiens Cedex 1 France
  03 22 50 23 54 / ddcs-logement@somme.gouv.fr

ARNAQUES À LA LOCATION

Comprendre

Les arnaques à la location sont fréquentes, notamment sur les sites de petites annonces et les réseaux sociaux.

La plupart cherchent à pousser un candidat locataire à verser de l'argent pour « réserver » l'appartement, un dépôt de garantie ou des prétendus "frais de dossier".

Pour y parvenir, l'arnaqueur se fait passer pour un propriétaire-bailleur proposant un bien à louer via une plateforme d'annonces en ligne.

Généralement, les annonces qu'ils utilisent ont été prises sur Internet ou ont été volées.

⚠ Ce qui doit t'alerter

Dans les annonces et échanges avec le prétendu « propriétaire », certains signes doivent t'alerter :

- Un loyer particulièrement bas, très en dessous des prix du marché.
- Les photos semblent trop parfaites et sortir tout droit d'un magazine !
- On te demande de verser de l'argent avant la visite, la signature du bail ou la remise des clés.
- Ton interlocuteur insiste pour que tu payes immédiatement et te met la pression en disant qu'il y a beaucoup de candidats.
- Le faux propriétaire refuse une visite, n'est jamais joignable par téléphone ou communique uniquement par messagerie ou par courriel ;
- On te demande de payer par un moyen de paiement inhabituel (cartes prépayées, coupons, cryptomonnaies...).

Les bons réflexes

- Visite toujours le logement avant de verser de l'argent ou de signer le bail.
- Protège tes justificatifs avec DossierFacile ou FiligraneFacile.
- En cas de doute, demande conseil à l'ADIL avant de t'engager.

À Savoir

Les fausses annonces de location sont des délits.

Tu peux les signaler et déposer plainte. Si tu as transmis des documents d'identité, dépose une main courante ou une plainte en cas de risque d'usurpation d'identité.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34092

De santé

Je n'ai plus de Sécu

Perte d'emploi, chômage, fin d'études… tu continues à bénéficier de la prise en charge de tes frais de santé. Grâce à la protection universelle maladie (Puma), toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière peut bénéficier de l'Assurance Maladie. Si ta situation change ou si tu rencontres un problème avec tes droits, contacte ta caisse d'assurance maladie. (voir p. 37).
https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/principes/protection-universelle-maladie

Je ne trouve pas de médecin

Consulte l'annuaire sur : www.ameli.fr pour retrouver les médecins qui exercent près de chez toi. Ameli est le site de la CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie) sur lequel tu peux aussi suivre tes remboursements de santé et effectuer ta demande de carte Vitale.

Si tu es étudiant, tu peux être accueilli par différents professionnels de santé (médecin, infirmier, gynéco, psychologue…) gratuitement en passant par le Service santé étudiant (SSE) de ton université.

SSE de l'Université de Lille
5 centres sur les campus : Cité scientifique, Santé (Loos), Moulins, Pont-de-Bois et Roubaix-Tourcoing.
03 62 26 93 00 / sse@univ-lille.fr
www.univ-lille.fr/vie-des-campus/prendre-soin-de-sa-sante/centre-de-sante-etudiant

SSE de l'Université Picardie Jules Verne UPJV
03 64 26 83 25
Prise de rendez-vous via Doctolib.
www.u-picardie.fr/vie-de-campus/services-pratiques-aux-etudiants/sante

SSE de l'Université d'Artois
Secrétariat / 03 21 60 60 29
Prise de rendez-vous via Doctolib.
www.univ-artois.fr/vie-etudiante/sante

SSE de l'Université Littoral Côte d'Opale
ULCO secrétariat / 03 28 23 71 61
santecampus@univ-littoral.fr
www.univ-littoral.fr/campus/campus-pour-tous-egalite-sante/sante/

Centre de santé de l'Université Polytechnique HDF
Campus Mont Houy, avec ou sans rendez-vous / 03 27 51 10 45
www.uphf.fr/vie-campus/bien-vivre/centre-sante

Si malgré tes recherches, tu ne trouves pas de médecin traitant, renseigne-toi auprès d'une Maison de santé pluriprofessionnelle (MSP) proche de chez toi.

Tu peux également contacter ta CPAM ou ta MSA pour être accompagné dans ta recherche. (voir p. 34)

Sécu-jeunes : infos sur la Sécurité sociale et tes droits https://secu-jeunes.fr

Assurance Maladie : 3646

Besoin de consulter rapidement ?

- Contacte **SOS Médecins** au 3624 (service payant).
- Recherche un rendez-vous sur une plateforme de prise de rendez-vous en ligne.
- Selon ta situation, tu peux avoir recours à la téléconsultation.
- **En cas d'urgence médicale, appelle le 15**: le Samu pourra évaluer la situation et t'orienter vers la prise en charge adaptée.

Le Savais-Tu ?

Le parcours de soins coordonnés consiste à consulter en priorité ton médecin traitant, qui t'oriente si besoin vers d'autres professionnels de santé.

Si tu consultes un médecin hors parcours de soins coordonnés, tu es moins bien remboursé par l'Assurance Maladie : 30 % du tarif conventionnel au lieu de 70 %.

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

CPAM / 36 46 / www.ameli.fr

CPAM de l'Aisne - Siège de Saint-Quentin
29 boulevard Roosevelt, CS 20606
02323 Saint-Quentin
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/aisne/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM du Nord - Siège de Lille - Douai
125 rue St Sulpice, CS 20821,
59508 Douai Cedex
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/lille-douai/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM du Nord Roubaix-Tourcoing Siège de Tourcoing
2 place Sébastopol, CS 40700,
59208 Tourcoing Cedex
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/roubaix-tourcoing/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM du Nord Flandres-Dunkerque Siège de Dunkerque
2 rue de la Batellerie, CS 94523
59386 Dunkerque Cedex
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/flandres-dunkerque-armentieres/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM du Nord Hainaut Siège de Valenciennes
63 rue du Rempart, CS 60499
59321 Valenciennes Cedex
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/hainaut/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM de l'Oise - Siège de Beauvais
1 rue de Savoie, BP 30326,
60013 Beauvais Cedex
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/oise/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM du Pas-de-Calais Artois Siège d'Arras
11 boulevard Allende, CS 90014,
62014 Arras Cedex
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/artois/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM du Pas-de-Calais Côte d'Opale Siège de Calais
35 rue Descartes, CS 90001,
62108 Calais Cedex
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/cote-d-opale/assure/adresses-et-contact/points-accueil

CPAM de la Somme - Siège d'Amiens
8 place Louis Sellier,
80021 Amiens Cedex 1
Autres CPAM et Points d'accueil :
www.ameli.fr/somme/assure/adresses-et-contact/points-accueil

Mutualité sociale agricole MSA

MSA Nord Pas-de-Calais
33 rue du Grand But
59160 Capinghem (accueil)
03 200 200
https://nord-pasdecalais.msa.fr/lfp/accueil

MSA Picardie
8 avenue Victor Hugo CS 70828
60010 Beauvais Cedex
03 22 80 60 02
https://picardie.msa.fr/lfp/web/msa-picardie/accueil

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
https://hautsdefrance-fr.cidff.info/

J'ai besoin d'obtenir des médicaments en urgence

Une forte fièvre un dimanche ou un traitement à récupérer en pleine nuit de manière urgente ? Les pharmacies de garde permettent d'obtenir des médicaments en dehors des horaires habituels d'ouverture, la nuit, le dimanche et les jours fériés. Pour trouver la pharmacie de garde la plus proche, tu peux :

- Appeler le **3237**, ou le commissariat de police.
- Consulter les sites suivants www.3237.fr et https://pharmacie-de-garde.ameli.fr/
- Vérifier l'affichage sur la vitrine de ta pharmacie.
- En cas d'urgence, contacter le 15.

J'ai été maltraité par mon médecin

La maltraitance médicale peut prendre différentes formes : remarques humiliantes ou discriminatoires, jugements sur ton corps, ta sexualité ou ton orientation sexuelle, gestes pratiqués sans explication ou sans ton consentement, questions ignorées, déshabillage non nécessaire... Tu as le droit d'être informé et de donner ton consentement avant un examen ou un soin. Si une situation te met mal à l'aise, tu peux le dire, demander des explications ou refuser un geste médical.

Si tu estimes qu'un médecin n'a pas respecté tes droits, tu peux contacter ou déposer une plainte auprès du Conseil départemental de l'Ordre des médecins dont il dépend :
www.conseil-national.medecin.fr

Si tu es une femme, tu peux aussi t'adresser au CIDFF (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles) de ton département.
https://fncidff.info
https://hautsdefrance-fr.cidff.info/

CIDFF Aisne
Espace Gisèle Halimi,
Place des Maraîchers, 02200 Soissons
03 75 00 06 48
Liste des permanences locales : https://aisne.cidff.info/liste-des-permanences/

CIDFF Nord Flandres
50 rue du Jeu de Mail, 59140 Dunkerque
03 28 59 29 30
Liste des permanences locales : https://nord-flandres.cidff.info/liste-des-permanences/

CIDFF Nord Territoires Lille Métropole Hainaut Sambre Avesnois Cambrésis
198 rue de Lille, 59100 Roubaix
03 20 70 22 18
Liste des permanences locales : https://nord-territoires.cidff.info/liste-des-permanences/

CIDFF Oise
25 rue Maurice Segonds 60000 Beauvais
07 69 37 27 80
Liste des permanences locales : https://oise.cidff.info/liste-des-permanences/

CIDFF Pas-de-Calais
1 rue Charles Péguy, 62000 Arras
03 21 30 45 51
Liste des permanences locales : https://pasdecalais.cidff.info/liste-des-permanences/

CIDFF Somme
50 rue Riolan 80000 Amiens
03 22 22 01 94
Liste des permanences locales : https://somme.cidff.info/liste-des-permanences/

Tu peux t'informer grâce à l'Observatoire féministe des violences médicales www.obs-med.com/ et trouver un professionnel de santé bienveillant et inclusif avec l'annuaire collaboratif proposé par Gyn&Co.
https://gynandco.wordpress.com/trouver-un-e-soignant-e/

Le Savais-Tu ?
Un médecin ne peut pas refuser de te soigner pour raison financière ou pour un motif discriminatoire. Si c'est le cas, informe la CPAM et signale-le au Conseil national de l'ordre des médecins.

J'ai un problème avec ma carte Vitale

La carte Vitale atteste de tes droits à l'Assurance Maladie et facilite le remboursement de tes frais de santé (« partie sécu » soins et médicaments). Tu peux avoir ta propre carte à partir de 16 ans. Pense à la présenter chez le médecin, à la pharmacie, à l'hôpital ou chez tout autre professionnel de santé.

Si tu pars en Europe pour un stage, les études ou les vacances, pense à demander ta carte européenne d'assurance maladie CEAM via ton espace Ameli, pour bénéficier d'une prise en charge des soins sur place.

+ d'infos : www.ij-hdf.fr/actualite/695/un-voyage-a-letranger-cet-ete-commandez-votre-carte-dassurance-europeenne-dassurance-maladie

Egarée, volée, endommagée... peu importe la situation, il est nécessaire de prévenir ta caisse d'assurance maladie et de faire une nouvelle demande de carte depuis ton espace personnel sur www.ameli.fr ou www.msa.fr

Mes frais de santé ne sont pas remboursés

Il peut y avoir plusieurs raisons :

- Es-tu affilié à la Sécurité sociale ?
- As-tu pensé à déclarer un médecin traitant ?
- As-tu une mutuelle (complémentaire santé) ?
- As-tu consulté un spécialiste hors parcours de soins coordonnés ?

En cas de doute, contacte ta CPAM ou ta MSA pour faire le point sur ta situation (coordonnées p.36).

La complémentaire santé ou mutuelle te permet d'être remboursé de tout ou partie du reste à charge (partie non prise en charge par l'Assurance maladie). Tu peux bénéficier, sous conditions de la complémentaire santé solidaire (C2S) gratuitement ou à faible coût.

Vérifie ton éligibilité sur www.ameli.fr rubrique Droits et démarches selon votre situation.

Le Savais-Tu ?
La Sécu et la Mutuelle ne permettent pas toujours d'être remboursé à 100 %. Pour certains actes, une participation forfaitaire reste à ta charge. Par exemple, 2€ pour une consultation chez le médecin ou pour chaque acte biologique.

Le Savais-Tu ?
L'application carte Vitale te permet de stocker ta carte directement sur ton téléphone.

Le Savais-Tu ?

La Sécu et la Mutuelle ne permettent pas toujours d'être remboursé à 100%. Pour certains actes, une participation forfaitaire reste à ta charge. Par exemple, 2€ pour une consultation chez le médecin ou pour chaque acte biologique.

Complémentaire santé (mutuelle)

Si tu travailles dans le secteur privé, ton employeur doit, sauf exceptions, te proposer une complémentaire santé collective et financer au moins 50 % de la cotisation.
Dans la fonction publique, une participation de l'employeur à la complémentaire santé est également prévue, mais les modalités varient selon que tu travailles dans la fonction publique d'État, territoriale ou hospitalière. Dans certaines situations, notamment selon ton contrat ou si tu bénéficies déjà d'une couverture, tu peux être dispensé d'adhérer à la mutuelle collective.

J'ai des doutes sur ma conso d'alcool, de tabac, de cannabis...

Tu as expérimenté certaines substances, tu consommes de l'alcool régulièrement ? Tu n'arrives plus à t'en passer pour passer une bonne soirée ? Tu t'inquiètes et/ou ton entourage s'inquiète pour toi ? N'hésite pas à en parler à un professionnel de santé qui pourra t'aider.

Tu peux également te rendre à une consultation jeunes consommateurs. Tu pourras y parler librement de tout, sans jugement et reprendre confiance en toi.

Tu peux être accompagné par un proche. Les consultations sont gratuites, anonymes et sans rendez-vous.
https://www.drogues-info-service.fr/

Le Savais-Tu ?

Les addictions ne concernent pas seulement la drogue ou l'alcool, on peut aussi être dépendant au sexe, aux écrans, aux jeux. Si tu t'interroges sur une consommation ou un comportement, tu peux faire un test sur :
www.addictaide.fr/les-parcours-d-evaluation
https://addictions-france.org/les-addictions/ma-consommation

J'ai eu un rapport sexuel non protégé

Tu as oublié de prendre ta pilule, tu n'as pas mis de préservatif ou celui-ci s'est déchiré ? Face à ces situations, ne restes pas sans rien faire. Tu risques une infection sexuellement transmissible (IST), comme le VIH et une grossesse non désirée.

Si tu as eu un rapport sexuel non ou mal protégé, tu peux prendre une contraception d'urgence afin de réduire le risque de grossesse.

La pilule du lendemain est plus efficace lorsqu'elle est prise rapidement, mais une prise est possible jusqu'aui 5 jours qui suit, selon le type de pilule.

Tu peux l'obtenir gratuitement et sans ordonnance en pharmacie, dans les centres de santé sexuelle et les Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (Cedgidd).

Si tu es au collège ou au lycée, l'infirmière scolaire peut te la délivrer ou t'orienter.

Le DIU au cuivre, stérilet non hormonal, peut être proposé en contraception d'urgence. Il doit être prescrit et posé par un professionnel de santé dans les 5 jours qui suivent le rapport à risque.

Plus d'infos : www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/la-contraception-d-urgence/contraception-d-urgence-comment-ca-marche

En cas de risque d'exposition au VIH

Après un rapport à risque, rends-toi le plus rapidement possible dans un CeGIDD ou aux urgences. Un traitement post-exposition (TPE) peut t'être proposé pour réduire le risque d'infection par le VIH. Il doit être commencé le plus tôt possible, idéalement dans les 4 heures et au plus tard dans les 48 heures.

À savoir : Si tu as moins de 26 ans, tu peux te faire dépister gratuitement pour 5 IST (VIH, hépatite B, syphilis, gonorrhée et chlamydiose), sans ordonnance et sans avance de frais dans un laboratoire.

Le Savais-Tu ?

Si tu as moins de 26 ans, certains contraceptifs (certaines pilules, implant, DIU…) ainsi que les consultations et actes associés peuvent être pris en charge à 100 % sans avance de frais. Certaines marques de préservatifs sont également disponibles gratuitement en pharmacie, sans ordonnance. Pour les mineurs, le parcours de contraception peut être réalisé dans le respect du secret.

Interruption volontaire de grossesse

L'IVG est accessible aux mineurs (accompagnés par une personne majeure de leur choix) comme aux majeures, de nationalité française ou pas. Les délais pour avorter dépendent de la méthode utilisée :

- IVG médicamenteuse possible jusqu'à la fin de la 7ème semaine de grossesse (soit 9 semaines après le début des dernières règles)
- IVG instrumentale / chirurgicale pratiquée jusqu'à la fin de la 14ème semaine de grossesse (16 semaines après le début des dernières règles). Elle est prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

Plus d'infos sur www.ivg.gouv.fr

Je n'ai pas de quoi m'acheter des protections périodiques

Tampons, serviettes, coupes menstruelles, tu peux en trouver gratuitement ou à prix réduit dans certains établissements scolaires et universitaires, associations, épiceries sociales, structures d'hébergement ou autres lieux de proximité.

Tu peux notamment te renseigner auprès de la Croix-Rouge, des Restos du Cœur, du Planning Familial, d'un CCAS, de ton établissement scolaire ou universitaire ou d'une structure Information Jeunesse (voir p.60).

Pour trouver un point de distribution : www.regla-app.fr/distribution-points
Plus d'infos sur la précarité menstruelle : www.regleselementaires.com

CONTACTS UTILES

- Sexualités, Contraception, IVG (écoute et orientation) : **0 800 08 11 11** et par tchat : ivg-contraception-sexualites.org
- Sida Info Service (VIH, IST, dépistage) : **0 800 840 800** et sur www.sida-info-service.org
- IVG : les adresses (trouver un lieu en Hauts-de-France) : https://ivglesadresses.org/hauts-de-france/
- OnSEXprime (sexualité des jeunes) : www.onsexprime.fr
- QuestionSexualité (sexualité, contraception et IST) : www.questionsexualite.fr
- Planning Familial (sexualités, contraception, IVG…) : www.planning-familial.org
- Les Planning Familiaux en Hauts-de-France :

Le planning familial de l'Aisne 02
74 boulevard Gambetta,
02300 BP800 28 Chauny (siège social)
06 88 85 45 47
nathalie.derode@wanadoo.fr
www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-lain-02

Le planning familial du Nord
16 avenue Kennedy, 59000 Lille (siège social)
03 20 57 74 80
accueillille@planningfamilial59.org
www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-du-nord-59

Le planning familial du Pas-de-Calais 62
Maison des associations Michel Darras
45 rue François Gauthier, 62300 Lens (siège social)
03 21 28 43 25
contact@planningfamilial62.org
www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-du-pas-de-calais-62

Le planning familial de l'Oise 60
589 avenue Octave Butin, 60280 Margny-lès-compiègne
06 09 10 61 09
planningfamilial60@orange.fr
www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-loise-60

Le planning familial de la Somme 80
Maison des associations
12 rue Frédéric Petit, 80000 Amiens (siège social)
planningfamilial80@ik.me
www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-la-somme-80

J'AI BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN

Trouver du soutien

Ça ne va pas très fort, tu te sens mal, tu te sens seul, angoissé, tu as des soucis de dépendance…

À certains moments, on peut avoir besoin d'aide et de soutien. Parler à quelqu'un peut permettre de mettre des mots sur ce que tu ressens, de te sentir moins seul et de trouver des solutions adaptées à ta situation.

Consulter un professionnel de santé

Consulter un psychologue ne signifie pas forcément s'engager dans une thérapie longue. Quelques séances peuvent déjà t'aider à faire le point, mieux comprendre ce que tu traverses et avancer.

La première séance sert généralement à faire connaissance et à expliquer ce qui t'amène.

Le psychologue peut te poser des questions, mais tu restes libre de parler à ton rythme et d'aborder les sujets que tu souhaites.

N'hésite pas à exprimer tes attentes, tes questions ou tes doutes. Il est aussi important que tu te sentes à l'aise avec le professionnel et son approche ; sinon, tu peux en consulter un autre.

Avec Mon soutien psy, tu peux bénéficier de jusqu'à 12 séances par an avec un psychologue partenaire, prises en charge par l'Assurance Maladie.

Plus d'infos et annuaire des psychologues partenaires : https://monsoutienpsy.ameli.fr/

Si tu es étudiant, tu peux aussi bénéficier du dispositif Santé Psy Étudiant, cumulable avec Mon soutien psy : https://santepsy.etudiant.gouv.fr/

Contacts utiles

Oreille attentive, infos, conseils, aide… Tu peux appeler ces numéros ou consulter ces plateformes en ligne.

- Mal-être / prévention suicide : **3114**
- SOS Amitié : **09 72 39 40 50** www.sos-amitie.com
- Numéro pour les étudiants en difficultés personnelles, psychologiques, sociales ou juridiques : **3040**
- Ligne d'écoute pour les étudiants : **03 74 21 11 11** et www.nightline.fr
- Fil Santé Jeunes : **0 800 235 236** et www.filsantejeunes.com
- Harcèlement scolaire : **3018**
- Troubles du comportement alimentaire : www.enfine.com
- SOS Homophobie : https://sos-homophobie.org
- Violences faites aux femmes : **3919**
- Addictions : www.addictaide.fr
- Drogues info service : **0 800 23 13 13**
- Carte interactive des espaces santé jeunes, points accueil écoute jeunes (PAEJ), maisons des adolescents, consultations jeunes consommateurs : https://cartosantejeunes.org
- Réseau d'assistance (assistance, notamment juridique, aux personnes victimes d'agressions et de discriminations en raison de leur orientation sexuelle, leur identité de genre et leur état de santé) : www.ravad.org
- LÉIA est là : écoute, information et aide pour les personnes qui se questionnent sur leur orientation sexuelle et/ou leur identité de genre, et les victimes de LGBTQIA+phobie : **0 800 004 134** / https://leiaestla.fr/leia-est-la/

N'hésite pas à contacter les structures du Information Jeunesse pour obtenir les adresses des structures d'accueil et d'écoute les plus proches de chez toi.

JEUNES PARENTS : LES BONS RÉFLEXES

Quand on attend un enfant ou qu'on devient parent, plusieurs démarches sont à effectuer rapidement. Entre santé, mode de garde, démarches administratives et budget, il est facile de s'y perdre.

Pendant la grossesse

Prends rendez-vous avec un médecin ou une sage-femme pour assurer le suivi de ta grossesse. Pense également à déclarer la grossesse à l'Assurance Maladie et à la Caf afin de bénéficier de tes droits et des aides éventuelles.

À la naissance

La naissance doit être déclarée à la mairie du lieu de naissance.

Pense ensuite à mettre à jour ta situation auprès de l'Assurance Maladie, de la Caf, de ta mutuelle et, si nécessaire, de ton employeur.

Trouver un mode de garde

Crèche, assistant maternel, halte-garderie… Les solutions varient selon ton lieu de résidence et tes besoins. Les places peuvent être limitées : commence tes recherches le plus tôt possible.

monenfant.fr permet de rechercher des modes de garde près de chez toi.

Les aides financières

Selon ta situation, la Caf peut notamment verser des aides liées à l'arrivée et à l'éducation d'un enfant. Tu peux vérifier tes droits et effectuer tes démarches sur caf.fr.

Contacts utiles

- **1000premiersjours.fr** : Informations sur la grossesse et les premières années de l'enfant : 1000-premiers-jours.fr
- **Monenfant.fr** : modes de garde et informations pour les parents : https://monenfant.fr/
- **Caf** : aides et démarches : https://caf.fr/

Trouve les permanences PMI proches de chez vous :

Aisne : https://aisne.com/votre-service/enfance-famille/protection-maternelle-infantile

Nord : https://info.lenord.fr/organisations/PMI

Oise : https://oise.fr/actions/sante-social-solidarite/enfance-famille/protection-maternelle-et-infantile

Pas-de-Calais : https://www.pasdecalais.fr/la-protection-maternelle-et-infantile

Somme : https://www.somme.fr/pmi

Congés spécifiques

Si tu travailles, l'arrivée d'un enfant ouvre des droits à des congés spécifiques : congé maternité, congé de paternité et d'accueil de l'enfant, congé d'adoption ou congé parental selon ta situation.

Renseigne-toi auprès de ton employeur, de l'Assurance Maladie ou sur service-public.fr pour connaître les durées et les démarches.

Concernant les animaux

J'ai trouvé un animal errant ou abandonné

Si tu trouves un chien ou un chat seul, ne considère pas tout de suite qu'il a été abandonné : il peut s'être perdu. S'il porte une médaille avec les coordonnées de son propriétaire, contacte-le directement. Sinon, tu peux emmener l'animal chez un vétérinaire afin de vérifier gratuitement s'il est identifié par une puce électronique ou un tatouage.

Tu peux également contacter la mairie de la commune où tu as trouvé l'animal. Elle pourra t'indiquer la fourrière ou le service pour le prendre en charge.

Pense aussi à contacter les refuges et associations de protection animale proches de chez toi, comme la SPA ou, dans le Nord et le Pas-de-Calais, la LPA-NF. Ils pourront vérifier si l'animal a été signalé comme perdu.

J'ai perdu mon animal

Si ton chien, ton chat ou ton furet est identifié, déclare sa disparition auprès d'I-CAD www.i-cad.fr depuis ton espace détenteur ou via le site www.petalertglobal.com.

Préviens les vétérinaires, refuges, fourrières et mairies des environs. Tu peux diffuser une annonce sur les réseaux sociaux et les groupes locaux dédiés aux animaux perdus. Pense à vérifier régulièrement les annonces d'animaux trouvés.

Le Savais-Tu ?

L'identification par puce électronique ou tatouage est obligatoirepour les chiens et les chats.

Le Savais-Tu ?

Confier son animal à un refuge ou organiser son adoption dans de bonnes conditions n'est pas considéré comme un abandon au sens pénal.

Nord

Refuge SPA de Hazebrouck
3 Middel Weg,
59114 Saint-Sylvestre-Cappel
03 65 35 06 22

Refuge LPA-NF de Lille
Chemin de Bargues, 59000 Lille
03 20 52 52 16
lille@lpa-nf.fr

Refuge LPA-NF de Roubaix
162 rue Turgot, 59100 Roubaix
03 20 70 69 20
roubaix@lpa-nf.fr

Oise

Refuge SPA de Compiègne
2 avenue de l'Armistic
60200 Compiègne
03 44 40 21 20

Pas-de-Calais

Refuge SPA de Saint-Omer
Allée du Général Comté de Gramont,
62500 Saint-Omer
03 21 98 43 03

Refuge SPA de Tilloy-les-Mofflaines
rue Laennec, Zone Industrielle Est,
62217 Tilloy-lès-Mofflaines
03 21 60 09 74

Somme

Refuge SPA de Poulainville / Amiens
Chemin des Aubivats, 80260 Poulainville
Formulaire de contact en ligne : https://www.la-spa.fr/contact-dispensaire/?establishment=dispensaire-spa-de-poulainville

Je ne peux plus garder mon animal

Si tu ne peux plus t'occuper de ton animal (difficultés financières, déménagement, séparation…), ne l'abandonne jamais dans la rue ou dans la nature : c'est illégal.

Demande d'abord à ton entourage. Sinon, contacte un refuge ou une association de protection animale pour connaître les possibilités de prise en charge. Les refuges peuvent être complets : anticipe ta demande.

Si tu le confies directement à une autre personne, pense au changement de détenteur auprès d'I-CAD s'il est identifié.

Je cherche un vétérinaire de garde

Si ton animal présente des symptômes inquiétants (difficultés à respirer, saignement important, perte de connaissance, vomissements importants…), contacte rapidement un vétérinaire.

Si ton vétérinaire habituel est fermé, appelle quand même son numéro : son répondeur doit t'indiquer la structure assurant les urgences dans ton secteur. Avant de te déplacer, téléphone au service de garde pour expliquer la situation et savoir où te rendre.

Mon animal a blessé quelqu'un

Si ton chien a mordu une personne, assure-toi qu'elle reçoit les soins nécessaires et échangez vos coordonnées. Déclare ensuite la morsure à la mairie de ta commune.

Ton chien devra être placé sous surveillance pour un examen de son comportement, quelle que soit sa race (pas uniquement les chiens dits « dangereux » ou catégorisés).

Préviens aussi ton assurance responsabilité civile : tu peux être responsable des dommages causés par ton animal.

Tu éviteras les emmerdes si…

Tu anticipes les dépenses liées à ton animal (vaccins, identification, traitements…) et mets, si possible, un peu d'argent de côté pour les frais vétérinaires imprévus.

Je ne peux pas payer les soins vétérinaires

Si tu rencontres des difficultés financières, parle-en à ton vétérinaire. Il pourra éventuellement proposer un paiement en plusieurs fois ou t'orienter vers une aide.

- Tu peux aussi te renseigner auprès : des dispensaires de la SPA, pour les personnes disposant de faibles ressources.
- de Vétérinaires Pour Tous, qui peut prendre en charge une partie des frais sous conditions.
- des associations de protection animale de ton secteur.
- de la Fondation Brigitte Bardot, qui peut accorder certaines aides après étude de la situation.

Vétérinaires Pour Tous Hauts-de-France
Aide aux soins vétérinaires sous conditions de ressources.
https://veterinairespourtous.fr/

Dispensaires SPA

Liévin : 11 rue Nicolas-Leblanc, 62800 Liévin / 03 21 45 25 55
Poulainville : Chemin des Aubivats, 80260 Poulainville / Formulaire de contact en ligne : https://www.la-spa.fr/contact-dispensaire/?establishment=dispensaire-spa-de-poulainville

Fondation Brigitte Bardot
https://www.fondationbrigittebardot.fr/aide-aux-particuliers/

De consommation

Je veux résilier un abonnement (TV, téléphone, Internet)

Tu veux mettre fin à ton abonnement ? Commence par vérifier ton contrat : durée d'engagement, éventuels frais de résiliation et modalités à respecter.

Si tu n'es plus engagé, tu peux généralement résilier ton abonnement sans pénalité, mais des frais de résiliation peuvent être prévus par le contrat.

Si tu es encore engagé, des sommes peuvent rester à payer. Certains motifs légitimes peuvent toutefois permettre une résiliation sans frais.

Tu éviteras les emmerdes si ...

Tu conserves le même numéro de téléphone avec ton nouvel abonnement. Pour cela appelle le 3179 pour obtenir ton RIO (relevé identité opérateur) que tu communiqueras à ton nouvel opérateur.

Pense aussi à restituer le matériel prêté ou loué (box, décodeur...) dans les délais prévus.

Je veux résilier un contrat d'assurance

Assurance habitation, assurance voiture... à son échéance annuelle ou, pour certains contrats, à tout moment après la première année. Dans certaines situations (déménagement, changement de situation, vente du véhicule...), une résiliation anticipée peut également être possible.

Quelques règles à connaitre : tu peux résilier ton contrat par mail, en ligne ou par téléphone si celui-ci a été souscrit de cette façon. Sinon par courrier recommandé avec accusé de réception ou un autre moyen de prévu dans le contrat.

Rapproche-toi de ton assureur pour connaitre les modalités. Si tu n'effectues aucune démarche, tes contrats sont reconduits automatiquement chaque année.

Tu changes d'assureur ? Pour certaines assurances obligatoires, comme l'assurance auto ou habitation pour un locataire, ton nouvel assureur peut se charger de résilier l'ancien contrat afin d'éviter une interruption de couverture. Toutes les infos et modèles de lettres sur www.economie.gouv.fr/

SignalConso

Tu as rencontré un problème avec un professionnel, un commerce, en magasin ou sur Internet ? Tu peux le signaler sur la plateforme SignalConso.

La plateforme te guide dans tes démarches et peut transmettre ton signalement au professionnel concerné. https://signal.conso.gouv.fr/fr

RéponseConso : **0 809 540 550** pour obtenir des informations sur tes droits en matière de consommation.

J'ai un problème suite à un achat en ligne

Achat en ligne jamais distribué, détérioré, non conforme à la description, non remboursé... les problèmes sont fréquents et variés ! réagis rapidement et garde toutes les preuves : confirmation de commande, facture, échanges avec le vendeur, photos...

- Dans un premier temps, contacte le service clientèle ou après-vente du vendeur pour demander une solution.
- Si le problème persiste, adresse-lui une réclamation écrite et conserve une preuve de ton envoi.
- Si tu n'obtiens toujours pas satisfaction, tu peux faire appel à une association de défense des consommateurs (contacts et liens utiles p.), saisir la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) ou ton assistance juridique si tu en as une, pour résoudre le litige avant de saisir la justice.

SignalConso : https://signal.conso.gouv.fr/
DGCCRF : www.economie.gouv.fr/dgccrf

Pour la plupart des achats en ligne, tu disposes d'un délai de 14 jours pour te rétracter et demander le remboursement, sans avoir à te justifier. Attention, il existe des exceptions et les frais de retour peuvent être à ta charge. Pense à vérifier les conditions de retour et de remboursement du vendeur.

Tu éviteras les emmerdes si ...

Avant un achat en ligne, vérifie la fiabilité du site : adresse, mentions légales, coordonnées du vendeur, avis... Le « https:// » et le cadenas sécurisent la connexion, mais ne garantissent pas que le site est fiable.

Évite d'enregistrer tes coordonnées bancaires et privilégie les moyens de paiement sécurisés.

Entre particuliers, méfie-toi des paiements par coupon ou carte prépayée (PCS, Transcash...), mandat ou transfert d'argent (Western Union, MoneyGram...). Utilise de préférence le paiement sécurisé de la plateforme.

J'ai acheté de la contrefaçon

Prix anormalement bas, qualité douteuse, fautes sur l'emballage, étiquettes ou logo suspects... certains indices peuvent révéler une contrefaçon.

Si tu découvres après ton achat que le produit est contrefait, contacte le vendeur pour demander un remboursement. N'hésite pas à demander un remboursement pour tromperie ou faire valoir ton droit de rétraction.

Tu peux signaler le vendeur sur SignalConso (voir encart p. XX) et, s'il s'agit d'un achat en ligne, effectuer un signalement sur PHAROS si le contenu ou le site te paraît frauduleux. Attention : acheter ou détenir sciemment une contrefaçon peut t'exposer à des sanctions, notamment douanières.

La DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) peut t'accompagner dans tes démarches.
www.economie.gouv.fr/dgccrf

CONTACTS UTILES

Coordonnées des associations nationales de défense des consommateurs : https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/les-demarches-et-les-services/

Que Choisir Ensemble de l'Aisne
31 bis avenue du Général Patton
02880 Crouy
09 70 96 64 93 / contact@aisne.quechoisirensemble.fr
https://aisne.quechoisirensemble.fr/

Que Choisir Ensemble Douai
104 rue d'Esquerchin,
59500 Douai
03 27 96 05 15 / contact@douai.quechoisirensemble.fr
https://douai.quechoisirensemble.fr

Que Choisir Ensemble Dunkerque
Terre plein du Jeu du Mai
Rue du 11 novembre 1918,
59140 Dunkerque
06 16 42 49 10 / contact@dunkerque.quechoisirensemble.fr
https://dunkerque.quechoisirensemble.fr/

Que Choisir Ensemble Lille
54 rue Jacquemars Gielée,
59800 Lille
03 20 85 14 66 / contact@lille.quechoisirensemble.fr
https://lille.quechoisirensemble.fr/

Que Choisir Ensemble Sambre Avesnois
Maison des associations,
13 rue du Progrès
BP 4003, 59601 Maubeuge
06 47 49 53 81/ contact@avesnois.quechoisirensemble.fr
https://avesnois.quechoisirensemble.fr/

Que Choisir Ensemble Senlis
contact@senlis.quechoisirensemble.fr
https://ufc-quechoisir-senlis.fr/

Que Choisir Ensemble Artois
Maison des Sociétés,
16 rue Aristide Briand, 62000 Arras
03 21 23 22 97 / contact@artois.quechoisirensemble.fr
https://artois.quechoisirensemble.fr/

Que Choisir Ensemble Audopale
Maison des associations Elie Vignon
1 place du Général de Gaulle
62219 Longuenesse
03 21 39 81 81 / secretariat@audopale.quechoisirensemble.fr
https://audopale.quechoisirensemble.fr/

Que Choisir Ensemble Somme
5 rue Pasteur – 80480 Salouel
03 22 72 10 84 / contact@amiens-somme.quechoisirensemble.fr
https://amienssomme.quechoisirensemble.fr/

ASTUCES CONSO

Avant de signer un contrat, lis les petites lignes et les conditions générales de vent.

Conserve contrats, mails, courriers et factures, en cas de réclamation.

Pour la plupart des achats à distance, tu disposes de 14 jours pour changer d'avis : c'est le droit de rétractation.

Si l'objet acheté semble volé, préviens la police ou la gendarmerie.

Désabonne-toi des newsletters inutiles qui encombrent ta boîte mail et peuvent t'inciter à acheter davantage.

Protège tes données personnelles : ne communique jamais ton numéro de compte, tes identifiants ou tes codes d'accès en ligne ou par téléphone.

En cas de défaut, fais jouer la garantie légale de conformité : elle s'applique pendant 2 ans pour un produit neuf, d'occasion ou reconditionné.

ARNAQUES, PISHING

🔎 Comprendre

Les arnaques par SMS, téléphone ou en ligne peuvent prendre différentes formes et concerner de nombreux sujets : achats en ligne, amendes, colis en attente...

L'hameçonnage (ou phishing) consiste à se faire passer pour une personne ou un organisme de confiance afin de récupérer tes données personnelles ou bancaires : mots de passe, identifiants, numéro de carte bancaire…

La tentative peut arriver par mail, SMS, appel téléphonique ou même via un QR code. Les arnaqueurs peuvent se faire passer pour membre de ta famille, un proche, ta banque, ton opérateur, l'Assurance Maladie, une association, une entreprise connue...

Redouble de vigilance avec l'Intelligence Artificielle : fausse offre d'emploi ou de logement, faux profil sur les réseaux sociaux ou site de rencontre, imitation de site internet ou encore deepfake, clonage vocal et image générée sont autant de moyens à la disposition de malfaiteurs.

⚠ Ce qui doit t'alerter

- Le message te met la pression, laisse croire qu'il y a urgence.
- L'adresse de l'expéditeur ou le nom de domaine semble inhabituel ou imite celui d'un organisme connu.
- Le message n'est pas personnalisé et/ou comprend des fautes d'orthographe et/ou contient des formulations étranges.
- On te demande de cliquer sur un lien, télécharger une pièce jointe, scanner un QR code.
- Des fenêtres contextuelles s'ouvrent pour renseigner tes mots de passe ou tes infos bancaires. Certaines escroqueries utilisent ces fenêtres sur des sites réels pour gagner ta confiance.
- Le lien est raccourci ou masqué, ce qui t'empêche de voir facilement vers quel site il renvoie.

Un doute ?

Ne clique sur rien. Ferme le message et rends-toi toi-même sur le site ou l'application officielle de l'organisme pour vérifier l'information.

✅ Règles d'or pour éviter les pièges

- Je me fie à mon intuition si quelque chose me semble louche. Les sites frauduleux sont souvent légèrement décalés en termes de logo, de couleur, de polices et de phrasé.
- Je ne clique jamais sur les pièces jointes d'un mail frauduleux.
- Je ne clique jamais sur le lien dans un SMS suspect.
- Je ne réponds jamais à une demande d'informations confidentielles par messagerie.
- Je ne consulte jamais un site non sécurisé. Les navigateurs web affichent un verrou fermé pour les sites sécurisés qui utilisent le protocole https.
- En cas de doute, je contacte directement l'expéditeur prétendu (banque, entreprise, ami…) pour vérifier son authenticité, mais sans utiliser le numéro de téléphone ou lien indiqués.
- Si tu es confronté à une tentative de phishing ou d'arnaque, utilise Signal Spam pour signaler un spam reçu par mail : www.signal-spam.fr.

PIRATAGES DE COMPTES ET CYBERCRIMINALITÉ

🔎 Comprendre

Le piratage de compte désigne la prise de contrôle, voir l'utilisation frauduleuse, d'un compte au détriment de son propriétaire légitime. Il peut s'agir de comptes ou d'applications de messagerie, d'un réseau social, de sites administratifs, de plateforme de commerce en ligne, etc.

Les personnes malveillantes peuvent alors accéder à tes informations personnelles, usurper ton identité, contacter tes proches à ta place, effectuer des achats, tenter de t'extorquer de l'argent ou te faire chanter.

✅ Règles d'or pour éviter les pièges

- Ne communique jamais tes mots de passe, même à un proche.
- Utilise un mot de passe différent et suffisamment long pour chaque compte. Un gestionnaire de mots de passe peut t'aider à les retenir.
- Active l'authentification à deux facteurs (2FA) dès qu'elle est disponible.
- Évite de télécharger des fichiers ou applications depuis des sites non fiables ou illicites.
- Sur un ordinateur ou appareil qui ne t'appartient pas, ne mémorise pas tes identifiants et pense à te déconnecter après utilisation.
- Sur un Wi-Fi public, évite les opérations sensibles si tu n'es pas sûr de la sécurité du réseau.
- Maintiens ton téléphone, ton ordinateur, tes applications et ton antivirus à jour.
- Ne prête pas tes comptes et tes identifiants : même à quelqu'un en qui tu as confiance aujourd'hui, tu risques de perdre le contrôle de tes données plus tard.

😌 Pas de Panique !

- Si tu as cliqué sur un lien de phishing : ne renseigne aucune information et ferme la page. Mets à jour ton appareil et ton antivirus, puis lance une analyse de sécurité.
- Tu as saisi un mot de passe ? Change-le immédiatement, ainsi que sur les autres comptes où tu utilises le même. Active l'authentification à deux facteurs lorsqu'elle est disponible.
- Tu as communiqué des informations bancaires ? Contacte rapidement ta banque et surveille tes opérations. Tu peux également vérifier si tes données ont été compromises grâce au site https://haveibeenpwned.com/, en saisissant ton adresse e-mail.
- Besoin d'aide ? Consulte cybermalveillance.gouv.fr pour être guidé selon le type d'arnaque ou de cyberattaque dont tu as été victime.

⚠️ En cas de piratage

Change immédiatement ton mot de passe et change-le aussi sur les autres comptes où tu utilisais le même.

- Déconnecte les appareils et sessions que tu ne reconnais pas et vérifie l'historique des connexions.
- Vérifie que l'adresse mail et le numéro de téléphone de récupération n'ont pas été modifiés. S'ils l'ont été, garde des preuves avant de les supprimer.
- Vérifie qu'aucune publication, message, commande ou autre action n'a été effectué à ton insu.
- Préviens tes contacts : le pirate peut tenter de les arnaquer en se faisant passer pour toi.
- Tu n'as plus accès à ton compte ? Utilise la procédure de récupération du service concerné et signale le piratage.
- Tes coordonnées bancaires étaient enregistrées sur le compte ou des achats ont été effectués ? Contacte immédiatement ta banque.
- Conserve les preuves du piratage : captures d'écran, mails, SMS, historique de connexions… Elles pourront être utiles pour effectuer un signalement ou déposer plainte.

Conseils et signalement

- **17 Cyber** : obtenir un diagnostic et des conseils personnalisés si tu es victime d'une cybermalveillance.
  www.cybermalveillance.gouv.fr
- **Ma Sécurité** : échanger avec un policier ou un gendarme et accéder aux démarches de plainte ou de signalement en ligne.
  www.masecurite.interieur.gouv.fr
- **0 805 805 817** : plateforme téléphonique Info Escroqueries, pour être conseillé par des policiers et des gendarmes.
- **Pharos** : signaler un contenu ou comportement illicite sur Internet (violence, incitation à la haine ou discrimination, apologie du terrorisme, atteinte aux mineurs...)
  https://internet-signalement.gouv.fr/
- **3018** : ligne anonyme et confidentielle, destinée aux personnes confrontées à du harcèlement ou des violences numériques. Accessible par tchat sur 3018.fr, Messenger et WhatsApp.

Numéros et sites utiles

Juridiques et administratives

ANTS (titres d'identité et permis) : https://ants.gouv.fr/
Service Public (démarches, informations administratives et juridictionnelles) : https://www.service-public.gouv.fr/
Ameli (carte Vitale, démarches Assurance Maladie, contester ou résoudre un litige avec l'Assurance Maladie) : https://www.ameli.fr/assure
France Num (conseils pour sécuriser ses comptes) : https://www.francenum.gouv.fr/
FiligraneFacile (protection des documents sensibles) : https://filigrane.beta.gouv.fr/
Localisation Android : https://www.google.com/android/find/
Localisation Apple : https://www.apple.com/fr/icloud/find-my/
Services des objets trouvés SNCF : https://www.garesetconnexions.sncf/fr/service-client/a-vos-cotes/objet-perdu-trouve
Vérifier si un véhicule en fourrière : https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/demarches-et-outils/interrogation-fourriere
Violences Femmes Info : le **3919**
Plainte en ligne : https://aab.plainte-en-ligne.masecurite.interieur.gouv.fr/accueil
THESEE / Justice.fr (signaler une arnaque ou escroquerie sur Internet) : https://www.justice.fr/fiche/fraude-liee-achat-internet
Information juridique et Points-justice : le numéro **3039** et https://www.justice.fr/
Trouver un avocat : https://consultation.avocat.fr/
Défenseur des droits (défense des droits et lutte contre les discriminations) : https://www.defenseurdesdroits.fr/ et le **09 69 39 00 00**
France Victimes (aide et accompagnement des victimes) : https://www.france-victimes.fr/ et le **116 006**

Financières

Croix-Rouge française (aide alimentaire) : https://www.croix-rouge.fr/
Les Restos du Cœur (aide alimentaire) : https://www.restosducoeur.org/
Secours populaire français (aide alimentaire) : https://www.secourspopulaire.fr/
Crous / Mes Services Étudiant (aides et accompagnement des étudiants) : https://messervices.etudiant.gouv.fr/
France Travail (allocations chômage et accompagnement) : https://www.francetravail.fr/
Caf (prestations et aides financières) : https://www.caf.fr/ et le **3230**
Étudiant.gouv.fr (recours concernant les bourses Crous) : https://www.etudiant.gouv.fr/fr/voies-de-recours-et-mediation-2156
Service interbancaire d'opposition : le **0 892 705 705**
Banque de France (droit au compte et difficultés bancaires) : https://www.banque-france.fr
Amendes.gouv.fr (paiement des amendes) : https://www.amendes.gouv.fr/
ANTAI (contestation des amendes) : https://www.antai.gouv.fr/
ANIL (conseils logement et impayés) : https://www.anil.org/
Points Conseil Budget (budget et prévention du surendettement) : https://www.mesquestionsdargent.fr/

Scolarités, études

Éducation nationale (établissements, rectorats, DSDEN et orientation) : https://www.education.gouv.fr/ Obligation de formation 16-18 ans (information et orientation) : le **0 800 122 500**
Contacter le Médiateur de l'Éducation nationale (en cas de litige) : https://www.education.gouv.fr/faire-appel-au-mediateur-formulaire-de-saisine-10649
Parcoursup (admission et accompagnement dans l'enseignement supérieur) : https://www.parcoursup.gouv.fr/
Cyberharcèlement et violences numériques : le **3018** et https://e-enfance.org/
Comité national contre le bizutage (prévention et aide face au bizutage) : https://www.contrelebizutage.fr/
Antidiscriminations.fr (aide aux victimes de discrimination) : https://www.antidiscriminations.fr/ et le **3928**

Emploi / environnement professionnel

CCI France (médiation de l'apprentissage commerce et industrie) : https://www.cci.fr/
CMA France (médiation de l'apprentissage artisanat) : https://www.artisanat.fr/
Chambres d'agriculture (médiation de l'apprentissage agriculture) : https://chambres-agriculture.fr/
Inspection du travail / DREETS (droits et difficultés au travail) : https://dreets.gouv.fr/
Conseil de prud'hommes (litiges entre salariés et employeurs) : https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1052
Code du travail numérique (droit du travail et conventions collectives) : https://code.travail.gouv.fr/ et le **0 806 000 126**
Légifrance (conventions collectives) : https://www.legifrance.gouv.fr/liste/idcc Mon CEP (conseil en évolution professionnelle) : https://mon-cep.org/ et le **09 72 01 02 03** CIBC (bilan de compétences) : https://www.cibc.net/
Reconversion professionnelle (projet de reconversion avant démission) : https://demission-reconversion.gouv.fr/
France Travail (emploi, reconversion et allocations) : https://www.francetravail.fr/
Mon Compte Formation (CPF et formations) : https://www.moncompteformation.gouv.fr/

Logement

Guide Trouver un logement CRIJ Hauts-de-France (conseils, aides et solutions pour se loger) : https://www.ij-hdf.fr/uploads/media/publication/0001/08/dd5329c94d5bf1c1a94845b61b92064e2866b5a1.pdf
Hébergement d'urgence : le **115**
Info logement indigne (conseils en cas de logement indigne) : le **0 806 706 806**
Signal Logement (signaler un logement non décent) : https://signal-logement.beta.gouv.fr
ANIL / ADIL (conseils gratuits sur le logement) : https://www.anil.org/Annuaire des Commissions départementales de Conciliations (litiges entre locataire et propriétaire) : https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/commission_conciliation

Numéros et sites utiles

Conciliateurs de France (trouver un conciliateur de justice) : https://www.conciliateursdefrance.fr/

DossierFacile (sécuriser son dossier de location) : https://www.dossierfacile.logement.gouv.fr/

Santé

Fiche sur l'information sexuelle : www.ij-hdf.fr/informations/l-information-sexuelle

Ameli (Assurance Maladie, droits, remboursements et professionnels de santé) : https://www.ameli.fr/ et le **3646**

Sécu-jeunes (informations sur la Sécurité sociale pour les jeunes) : https://secu-jeunes.fr/

SOS Médecins (médecin en urgence non vitale) : le 3624 (numéro payant)

Conseil national de l'Ordre des médecins (droits des patients et signalement d'un médecin) : https://www.conseil-national.medecin.fr/

CIDFF (information et accompagnement des femmes et des familles) : https://fncidff.info/

MSA (Assurance Maladie du régime agricole) : https://www.msa.fr/

Samu (urgence médicale) : **15** / Police et Gendarmerie (urgences) : **17** / Sapeurs-pompiers (urgences) : **18** / Médecin de garde : **116 117**

Urgences pour les personnes sourdes et malentendantes) : **114**

Drogues Info Service (addictions et consultations jeunes consommateurs) : https://www.drogues-info-service.fr/

Addict'AIDE (évaluer sa consommation et s'informer sur les addictions) : https://www.addictaide.fr/

Association Addictions France (information et accompagnement sur les addictions) : https://addictions-france.org/

QuestionSexualité (sexualité, contraception et prévention) : https://www.questionsexualite.fr/

Planning Familial (sexualité, contraception et IVG) : https://www.planning-familial.org/ et le **0 800 08 11 11**

OnSexprime (sexualité des jeunes) : https://www.onsexprime.fr/

IVG.gouv (informations sur l'IVG) : https://ivg.gouv.fr/

Règles Élémentaires (précarité menstruelle) : https://www.regleselementaires.com/

Prévention du suicide et mal-être : le **3114**

SOS Amitié (écoute en cas de solitude ou de détresse) : **09 72 39 40 50** et https://www.sosamitieidf.asso.fr/

Numéro d'aide aux étudiants en difficulté) : **3040**

Nightline (écoute pour les étudiants) : **03 74 21 11 11** et https://www.nightline.fr/

Fil Santé Jeunes (écoute et informations santé pour les jeunes) : **0 800 235 236** et https://www.filsantejeunes.com/

Enfine (troubles du comportement alimentaire) : https://www.enfine.com/

SOS homophobie (écoute et accompagnement face aux LGBTphobies) : https://www.sos-homophobie.org/

Drogues Info Service (écoute et aide concernant les addictions) : **0 800 23 13 13** et https://www.drogues-info-service.fr/

Carto Santé Jeunes (trouver une structure d'écoute ou de santé pour les jeunes) : https://cartosantejeunes.org/

RAVAD (aide aux victimes de discriminations et violences LGBTphobes) : https://www.ravad.org/

LÉIA est là (ligne d'écoute gratuite concernant l'oientation sexuelle, l'identité de genre et les LGBTQIA+ phobies) : **0800 004 134** et https://leiaestla.fr/leia-est-la/

Concernant les animaux

I-CAD (identifier un animal et déclarer un chien, chat ou furet perdu, trouvé ou volé) : https://www.i-cad.fr/

Société Protectrice des Animaux (refuges, adoption et protection des animaux) : https://www.la-spa.fr/

Fondation Brigitte Bardot (protection animale, signalement de maltraitance et aides pour certains frais vétérinaires) : https://www.fondationbrigittebardot.fr/

Ligue Protectrice des Animaux du Nord de la France (refuges, adoption et animaux perdus ou trouvés) : https://www.lpa-nf.org/

SOS Maltraitance Animale (signaler une situation de maltraitance animale) : **3677**

Service-Public.fr (droits, obligations et démarches concernant les animaux de compagnie) : https://www.service-public.fr/

De consommation

Service-public.fr (droits des consommateurs et démarches) : https://www.service-public.fr/

DGCCRF (information et protection des consommateurs) : https://www.economie.gouv.fr/dgccrf

SignalConso (signaler un problème rencontré avec un professionnel) : https://signal.conso.gouv.fr/

RéponseConso (informations sur les droits des consommateurs) : **0809 540 550**

UFC-Que Choisir (information, conseil et défense des consommateurs) : https://www.quechoisir.org/

CLCV Consommation, logement et cadre de vie (information et défense des consommateurs) : https://www.clcv.org/

Médiation de la consommation (trouver le médiateur compétent pour régler un litige à l'amiable) : https://www.economie.gouv.fr/mediation-conso

Cybermalveillance.gouv / 17Cyber (aide et diagnostic en cas d'arnaque ou de cybermalveillance) : https://www.cybermalveillance.gouv.fr/

Info Escroqueries (conseils en cas d'escroquerie) : **0 805 805 817**

THESEE (porter plainte en ligne pour certaines escroqueries commises sur Internet) : https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/demarches-en-ligne/plainte-en-ligne

PHAROS (signaler des contenus ou comportements illicites sur Internet) : https://internet-signalement.gouv.fr/

Le Crij et le Réseau Information Jeunesse

Centre régional Information Jeunesse (CRIJ) Hauts-de-France
2 rue Edouard Delesalle - 59800 Lille / 03 20 12 87 30 / contact@crij-hdf.fr

Aisne

Bohain-en-Vermandois
Centre Socio Culturel
47 rue Pasteur - 02210
03 23 07 17 19
csc.bohain@otange.fr

Château-Thierry
Maison de l'Amitié France-Amérique
L'Adothèque / 1 place des États-Unis
02400
03 23 83 51 14
mouhamed.diakite@ville-chateau-thierry.fr

Chauny
Point Information Jeunesse
16 rue de la République - 02300
03 23 40 07 06
pij@ville-chauny.fr

Laon
Centre Information Jeunesse de l'Aisne
56 Boulevard Gras-Brancourt - 02000
03 23 23 70 09
cij.aisne@gmail.com

Pinon
Communauté de communes
Picardie des châteaux
6/8 place Charles de Gaulle - 02320
03 23 80 18 13
pointij@picardiedeschateaux.fr

Saint-Quentin
Pôle Jeunesse
27 Rue Victor Basch - 02100
03 23 06 90 40
pole.jeunesse@saint-quentin.fr

Soissons
Centre Social Saint-Waast
Saint-Médard
12 Rue du Belvédère - 02200
03 23 76 24 29
cs.stwaast@ville-soissons.fr

Nord

Aniche
Espace de Vie sociale "Le Phare"
16 Rue Leon Gambetta - 59580
03 27 87 89 11
evslephare-aniche@orange.fr.

Armentières
Maison Debosque
29 Rue Jean Jaurès - 59280
03 61 76 08 30
bij@ville-armentieres.fr

Aulnoye-Aymeries
Centre social et culturel municipal
de la Florentine
ZAE La Florentine - 59280
03 51 89 89 19
hichem.lyazali@aulnoye-aymeries.fr

Avesnes-sur-Helpe
Centre Socio-Culturel « Le Nouvel Air »
Pôle jeunesse et citoyenneté
15 Place du général Leclerc - 59440
03 27 56 57 49
c.piechota@avesnes-sur-helpe.fr

Bailleul
Espace Part'age Joséphine Baker
12 bis rue Paul Perrier - 59270
06 40 60 51 00
pij@ville-bailleul.fr

Cambrai
Centre d'Animation Eclipse
47 avenue de Dunkerque - 59400
03 27 81 20 22
annick@sejc.fr

Douai
Maison pour Tous de Douai MJC
215 Rue d'Arleux - 59500
03 27 71 18 19
pij@mjcdouai.fr

Dunkerque
Point Information Jeunesse
66 Rue des Chantiers de France - 59450
03 28 22 64 00
christiane.rots@eedk.fr

Dunkerque
Structure Information Jeunesse
31 rue de l'Amiral Fort Mardyck 59430
03 28 21 56 84
i.mahieux@afmacs.com

Faches Thumesnil
Point Information Jeunesse
103 rue Carnot (1er étage)- 59155
03 20 44 71 19
pij@ville-fachesthumesnil.fr

Grande Synthe
Campus de la réussite
6 boulevard des fédérés - 59760
03 28 51 95 05
campus@ville-grande-synthe.fr

Gravelines
Maison de quartier de Petit Fort Philippe
Boulevard de l'Europe - 59820
03 28 51 82 30
maisondequartierpfp@atoutsville.fr

Haubourdin
Espace Jeunes
47 Rue Rouget de l'Isle - 59320
03 20 18 36 49
pij@haubourdin.fr

Hazebrouck
Centre Socio Educatif
2 Place Georges Degroote - 59190
03 28 49 51 30
jeunesse@csehazebrouck.fr

Hellemmes
Point Information Jeunesse
31 Rue Jules Guesde - 59260
03 20 33 10 13
pijhellemmes@mairie-lille.fr

Hem
Maison de l'Emploi et des Services Publics - Parvis Marcellin Berthelot 59510
03 20 66 58 11
pij@ville-hem.fr

La Gorgue
Maison pour tous - Espace Jeunes
36 Rue de l'Abbaye de Beaupre - 59253
03 28 43 89 90
espacejeunes@ville-lagorgue.fr

La Madeleine
Point Information Jeunesse
12 Rue du Moulin - 59110
03 28 52 66 90
informationjeunesse@ville-lamadeleine.fr

Lambersart
Point Information Jeunesse
263 Rue du Bourg - 59130
03 20 08 44 06
aloof@ville-lambersart.fr

Lomme
Service Insertion Jeunesse
1 avenue de la république - 59160
03 20 92 24 04
mjlomme@mairie-lomme.fr

Loos
Centre Jacques Prévert
90 Rue Henri Barbusse - 59120
03 20 18 79 31
pointinformationjeunesse@ville-loos.fr

Maubeuge
GIP Réussir en Sambre Avesnois
20 Avenue Alphonse
de Lamartine 59607
03 66 32 32 35
pij@gipreussir.fr

Mons-en-Barœul
Point Information Jeunesse
8 ter Rue d'Alsace - 59370
03 20 67 08 36
pij@ville-mons-en-baroeul.fr

Onnaing
Pôle Ressources et Compétences
Rue Roger Salengro (Zone Venot) 59264
03 27 20 98 95
pole-eco-emploi@onnaing.fr

Raismes
Espace Jeunes 53 Grand'Place - 59590
07 71 89 58 01
jeunesse@ville-raismes.fr

Ronchin
Point Information Jeunesse
5 bis Rue de la Contesse de Segur - 59760
03 20 52 26 03
pij@ville-ronchin.fr

Le Crij et le Réseau IJ

Roubaix Pôle Ressource Jeunesse Nord
135 rue de Flandres - 59100
03 59 57 32 65
mlahsini@ville-roubaix.fr

Roubaix Pôle Ressource Jeunesse Laennec
1 Rue Joseph Dubar - 59100
03 28 34 28 40
mkroura@ville-roubaix.fr

Roubaix Pôle Ressource Jeunesse Deschepper
50 rue Sébastopol - 59100
03 20 36 91 46
claib@ville-roubaix.fr

Saint-André-Lez-Lille
Point Information Jeunesse
97 Rue Sadi Carnot - 59350
03 28 52 39 92
serv.jeunesse@ville-saint-andre.fr

Seclin
Point Information Jeunesse
5 Allée de la Vinaigrerie - 59113
03 20 62 94 42
pij@ville-seclin.fr

Vieux-Condé
Maison pour Tous
75 Rue d'Anjou - 59690
03 27 40 14 24
pij02.vieuxconde@gmail.com

Villeneuve d'Ascq
Maison Communale de la ferme Dupire (OMJC) 80 Rue Yves Decugis - 59650
03 28 80 54 25
cij@omjc-info.fr

Wallincourt Selvigny
Centre social Familles rurales
21 rue de Cambrai - 59127
06 43 32 63 57
csfrjeunesse@gmail.com

Watten
Centre Socio Culturel Espace St Gilles
4 Rue de la Victoire - 59143
03 21 88 34 77
secretariat.cswatten@gmx.fr

Wattignies
Point Information Jeunesse - Le trait d'Union - 9 rue Honoré de Balzac - 59139
03 20 16 06 44
pij@mairie-wattignies.com

Oise

Betz
Centre social Espace Valois Multien 1 rue de la fraternité - 60620
03 44 87 44 59
jeunesse@csevm.fr

Compiègne
Point Information Jeunesse - 105 bis Square Pierre Desbordes - 60200
03 44 20 71 09
bij.polejeunesse@mairie-compiegne.fr

Grandvilliers
Centre Social Rural
32 Rue Frédéric Petit - 60210
03 44 46 75 41
pij@csrgrandvilliers.fr

Guiscard
Centre Social Rural
63 rue de l'épée - 60640
03 44 43 17 17
pierre.belfy@csrguiscard.org

Marseille-en-Beauvaisis
Centre Social Rural
14 rue Ferdinand Buisson - 60690
03 44 46 26 22
jeunesse@csr-mb.fr

Nogent sur Oise
Centre Jean Blanpied
1 boulevard Branly – 60180
03 44 66 30 12

Pont-Sainte-Maxence
Point Information Jeunesse
51 Rue Charles Lescot - 60700
03 44 61 55 12
jeunesse@ccpoh.fr

Pas-de-Calais

Audruicq
Communauté de Communes de la Région d'Audruicq
66 Place du Général de Gaulle - 62370
07 70 27 57 96
pij@ccra.fr

Avion
Espace Jeunes Michel Brule
Place des Droits de l'Enfant - 62210
03 21 79 44 90
pij@ville-avion.fr

Béthune
Médiathèque Elie Wiesel
Place Clémenceau - 62400
03 21 63 00 75
pij@ville-bethune.fr

Boulogne-sur-Mer
Association Développement Social Urbain
19 Rue de Wicardenne - 62000
09 84 32 07 01
sandrine.fiolet@asso-dsu.fr

Calais
Point information jeunesse
68 bis Rue de la Pomme d'Or - 62100
03 21 46 20 70
jeunesse@mairie-calais.fr

Carvin
CCAS Maison d'Initiatives et de la Citoyenneté - 1 Rue Thibaut - 62220
03 21 08 06 19
pij@carvin.fr

Courrières
Maison des services de Courrières
5 Rue des Acacias - 62710
03 91 83 23 00
clabau@courrieres.fr

Desvres
Maison intercommunale des Services et de la Solidarité (MISS)
Rue Claude - BP 41 - 62240
03 21 99 26 02
maisondesservices@cc-desvressamer.fr

Divion
Espace Jeunes
12 rue Barbusse - 62460
06 31 34 93 50
nkowalczuk@ville-divion.fr

Évin Malmaison
Point information jeunesse
Impasse Pantigny - 62141
03 21 77 21 74
pij@mairie-evin-malmaison.fr

Fauquembergues
Enerlya Maison de la CAPSO France Services
30 avenue Roland Huguet - 62560
03 74 18 20 03
pij@ca-pso.fr

Harnes
Espace Nelson Mandela,
25 Bis Rue des Fusillés - 62440
03 21 13 82 42
pij@ville-harnes.fr

Hesdin
ADEFI Mission Locale
7 rue d'enfer - 62140
03 21 03 26 10
c.dupont@adefi-mlr.fr

Le Portel
Centre Social - Le Portel
46 Rue du General San Martin - 62480
03 21 10 31 10
pijleportel@gmail.com

Le Touquet
Centre Social Pôle Jeunesse
29 Avenue Villemessant - 62520
03 21 89 43 07
caj@ville-letouquet.fr

Libercourt
Espace socio culturel
Service Jeunesse l'Escale
17 boulevard Faidherbe 62820
03 21 37 14 99
pij@libercourt.fr

Le Crij et le Réseau IJ

Liévin
Point Information Jeunesse
309 Rue Clovis - 62800
03 91 84 71 68
s.duchateau@lievin.fr

Méricourt
Maison des Jeunes
rue Pierre Simon - 62680
03 21 74 98 80
hassan.ait-essaghir@mairie-meri-court.fr

Montreuil
SIJ Pôle Jeunesse du Montreuillois-USJM
17 rue sainte Austreberthe - 62170
03 21 05 40 04
servicejeunessedumontreuillois@orange.fr

Oignies
Point Information Jeunesse
18/20 Rue Emile Basly - 62590
03 21 40 04 64
secretariat.jeunesse@oignies.fr

Sains-en-Gohelle
Centre Culturel et Soleil Soledad
Place Lyautey - 62114
03 21 40 25 30
pij@sains-en-gohelle.fr

Saint-Omer
Maison des ados
32 rue de Wissocq - 62500
06 02 00 84 23
pij@ca-pso.fr

Saint-Pol-sur-Ternoise
ADEFI Mission Locale
1 Rue des Procureurs - 62130
03 21 03 26 10
a.dubois@adefi-mlr.fr

Vendin-le-Vieil
Médiathèque Le Trait d'Union
1 chemin de st Nazaire - 62880
03 74 83 02 87
pij@vendinlevieil.fr

Wingles
Mission Jeunesse
33 Rue Boileau - 62410
06 78 06 84 20
sabine.morel@wingles.fr

Somme

Abbeville
Maison pour Tous
1 Place Saint-Jacques - 80100
03 22 24 25 18
pij@mpt-abbeville.asso.fr

Amiens
Tiers Lieu Jeunesse "Corner à St Leu"
12/14 rue des majots - 80000 Amiens
03 22 46 30 15
m.nouaour@amiens-metropole.com

Ham
Centre Social Intercommunal
12 Rue Louis Braille – 80400
03 22 37 00 22
margaux.viseur@centresocialestsomme.fr

Monchy-Lagache
Point Information Jeunesse
13 Grande rue - 80200
03 22 85 29 66
biblid@orange.fr

Péronne
Point Information Jeunesse
5 Rue Jules Ferry - 80200
03 22 84 75 10
pij@ville-peronne.fr

Roye
Point Information Jeunesse
1 Rue de Verdun - 80700
06 67 76 44 70
mij@roye.eu

Pour demande une information personnalisée ou un rendez-vous, scannez le QR code !

Le Guide des Emmerdes - Édition 2026 est une publication du réseau Info Jeunes

Coordination : Hendrike Schmidt (CIDJ)

Comité de rédaction : Fabienne Masse (Info Jeunes Pays de la Loire), Pascale Serra (Info Jeunes Sud Provence-Alpes-Côte-d'Azur).

Secrétariat de rédaction : Laura Kacem-Chaouche (CIDJ)

Réalisation graphique : Anne-Cécile Bobin (CIDJ)

Chef de fabrication : Aneta Vuillaume (CIDJ)

Crédits photo de couverture : Dragana Gordic – stock.adobe.com

© CIDJ / Réseau Info Jeunes 2025

CIDJ - Centre d'Information et de Documentation Jeunesse
6/8, rue Eugène Oudiné - 75013 Paris
4, place du Louvre - 75001 Paris
Tél : 01 44 49 12 00
www.cidj.com / www.jobs-ete.com

Mise à jour régionale : CRIJ Hauts-de-France
Alix SARRAZIN et Marie VANCAECKENBERGH
www.ij-hdf.fr

Toute l'Information Jeunesse en Hauts-de-France est sur :

ij-hdf.fr

Restons connectés !

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Région Hauts-de-France

62 Pas-de-Calais Mon Département

ville de LILLE

IJ Hauts-de-France Information Jeunesse