

LES VOLONTAIRES D'INFO  
JEUNES LORIENT

# ET APRÈS LE BAC ? LE GUIDE DE SURVIE





# MESSAGE DE BIENVENUE

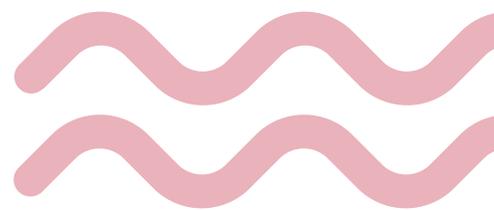


Bienvenue dans ce livret créé par Nathan, Bruna, Nolwenn et Marine, volontaires à Info Jeunes Lorient pour l'année 2024-2025. Ce livret est l'aboutissement de notre projet commun. Nous avons tous les 4 fini le lycée depuis plus ou moins longtemps et avons donc vécu la période post-bac.

Nous savons qu'il peut parfois être difficile de se retrouver en études supérieures ou autre chemin de vie, c'est pour cela que nous avons décidé de créer ce livret pour aider le plus de jeunes possible.

Dans ce livret, tu trouveras différentes parties réalisées par nos soins : la vie quotidienne, les loisirs, l'administratif, et le bien-être.

# QUI SOMMES-NOUS



## Marine

20 ans, Martiniquaise, volontaire en service civique et prête à tout t'apprendre pour que tu ne refasses pas les mêmes bêtises que moi! :)



## Nathan

19 ans, Breton et volontaire en service civique à info Jeunes Lorient.



## Nolwenn

23 ans, bretonne, volontaire en Service Civique et motivée pour t'apprendre la vie après le bac !!



## Bruna

26 ans, italienne, volontaire européenne avec le Corps Européen de Solidarité.  
(Malheureusement pas un chat)

# SOMMAIRE



## I. La vie quotidienne 04

- Appartement
- Premières courses
- Gérer un budget
- Vivre ensemble

## II. Loisirs 11

- Se distraire
- Assos étudiantes
- Sport
- Se distraire sans dépenser

## III. Administratif 17

- Les aides financières
- Documents importants

## IV. Bien-être 21

- Conseils soirées
- Santé mentale
- Santé sexuelle
- Aménagement d'études

1.

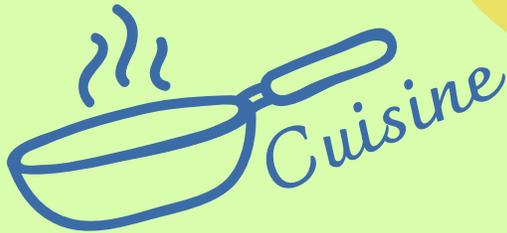
# VIE QUOTIDIENNE

Bienvenue dans l'onglet des indispensables pour ton logement !

Que tu sois en train d'aménager ou que tu aies simplement envie de faire un point sur ce qu'il te faut, ici tu trouveras une liste des essentiels pour vivre au quotidien dans ton nouveau chez-toi.



## LISTE NÉCESSAIRE POUR L'APPARTEMENT



Un set d'assiettes, couverts, ustensiles de cuisine (louche, spatule, fouet, etc.), verres et tasses, casseroles de tailles variées, poêles, râpe à fromage, tire-bouchon, ouvre-boîte, ciseaux, planche à découper, verre mesureur, tupperware, machine à café, bouilloire, torchons de cuisine, poubelle

## Général

Rideaux, boîtes de rangement, décoration à petit prix, balai et pelle, aspirateur, serpillière et chiffons, bassine



## Salle de bain

Serviettes de toilette et tapis de bain, sèche-cheveux, panier à linge, petite poubelle



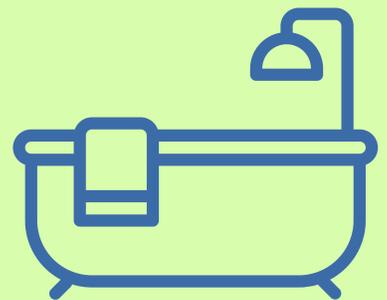
## Salon/salle à manger

Plaids pour le canapé, dessous de plats (en silicone, liège, bambou, etc.)

## Chambre à coucher



Draps et taies d'oreiller, protège-matelas, oreillers, couette.



# PREMIÈRES COURSES



## Produits de base :

- Pâtes, riz, quinoa ou couscous
- Lentilles, haricots secs ou pois chiches
- Farine, sucre, sel et poivre
- Huile (huile d'olive ou de tournesol) et vinaigre
- Bouillons cubes ou soupes en brique pour des repas rapides



## Produits d'hygiène et entretien:

- Papier toilette
- Gel douche, shampoing et savon
- Dentifrice et brosses à dents
- Lessive et adoucissant
- Éponge et liquide vaisselle
- Vinaigre blanc
- Sacs poubelles et désodorisants



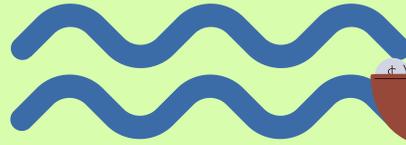
## Produits frais et réfrigérés (selon les préférences alimentaires) :

- Fruits
- Légumes
- Fromages, yaourts ou alternatives végétales
- Œufs
- Viandes, poissons ou alternatives végétariennes (tofu, seitan)
- Pain de mie

## Divers :

- Papier essuie-tout ou serviettes en tissu
- Film plastique, papier aluminium, sacs congélation

# GÉRER UN BUDGET



## Apprendre à gérer son budget : astuces pour réduire les dépenses

Gérer son budget n'est pas toujours facile, mais quelques astuces peuvent t'aider à mieux maîtriser tes finances et à réduire tes factures. Voici quelques conseils pratiques pour t'aider à économiser.

### Faire les courses intelligemment

L'alimentation représente une part importante du budget. Privilégie les grandes surfaces ou les marchés qui sont souvent moins chers que les petits commerces de proximité. Si tu ne peux pas te déplacer dans une grande surface, compare les prix des magasins autour de chez toi pour trouver les meilleures offres.

Privilégie les produits secs qui ont une longue durée de conservation. Les produits frais doivent être consommés rapidement et peuvent entraîner du gaspillage alimentaire.

### Optimiser ta consommation énergétique

N'hésite pas à comparer les offres des différents fournisseurs d'énergie pour choisir celle qui te convient le mieux. De nombreuses plateformes en ligne te permettent de comparer les tarifs et de trouver l'offre la plus avantageuse en fonction de ta consommation.

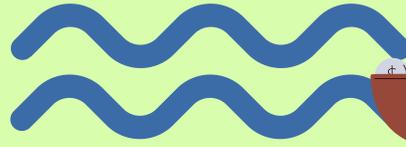


Too Good To Go ou Phenix pour avoir des paniers de produits à prix réduits

Prépare une liste de courses et un planning de menus



# GÉRER UN BUDGET



## La méthode des enveloppes

Le but de cette méthode est d'allouer chaque mois une somme fixe à chaque poste de dépenses (courses, loisirs, essence etc). L'argent peut être mis dans des enveloppes réelles, c'est à dire retirer l'argent en liquide et le mettre dans des enveloppes physique ou alors utiliser des enveloppes virtuelles à travers certaines applications bancaires.

## Le budget 50/30/20



Cette méthode consiste à diviser tes revenus nets en trois catégories :

- 50% pour les besoins essentiels : logement, alimentation, transports, assurances, etc.
- 30% pour les désirs et loisirs : sorties, vacances, achats non indispensables.
- 20% pour l'épargne et le remboursement des dettes : épargne d'urgence, plan de retraite, remboursement de prêts, etc.

# VIVRE ENSEMBLE



Quand on se lance dans la colocation ou qu'on débarque en résidence étudiante, c'est souvent la première fois qu'on partage vraiment tout. C'est une expérience hyper enrichissante, mais aussi un peu comme un terrain de jeu pour les petits (et grands) défis du quotidien. Alors, voici quelques astuces pour que la cohabitation soit plus fun que stressante !

Mot clé:  
équilibre

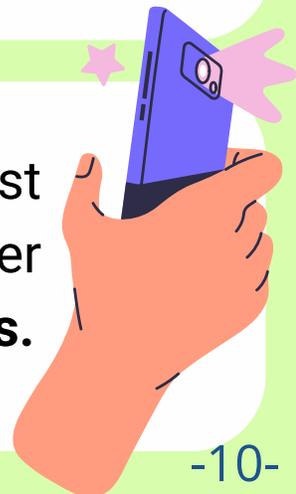
**La communication**, (ou comment éviter le drame du "c'est à toi de faire la vaisselle") :

Parfois on oublie qu'il faut dire ce qu'on pense avant que les petites frustrations ne dégènèrent en une grosse boule de mauvaise humeur. Si tu galères à demander à tes colocataires de participer aux tâches ménagères, invite-les plutôt dans la cuisine pour un petit apéro, et pendant que vous dévorez des cacahuètes, propose-leur gentiment un planning mensuel de corvées.



**Sois attentif** à l'espace que tu partages et aux personnes qui y vivent aussi. Traite tes colocataires comme tu aimerais être traité(e). Et si tu veux vraiment utiliser quelque chose de ton coloc, demande avant (oui, même pour sa bouffe, on te vois...).

C'est pas que des corvées, hein ! La colocation, c'est aussi des moments épiques. N'oublie pas de profiter de ces instants pour créer des **souvenirs mémorables**.



## 2.

# LOISIRS

Bienvenue dans l'onglet des loisirs !

Cette partie te donnera des idées de ce que tu peux faire et ce à quoi tu peux prétendre en tant qu'étudiant ou en tant que jeune. Tu trouveras des idées en fonction de ton budget et de ce que tu aimes.





# Vie associative



Dans ton lycée tu as sûrement connu les MDL (Maison des Lycéens) ou CVL (Conseils de Vie Lycéen), Mais le monde des assos est un tout autre monde une fois que tu passes en études supérieures. Il y a plusieurs types d'assos que tu peux rejoindre ou tu peux juste participer à leurs actions et évènements.



## BDE : Bureau Des Etudiants

C'est une association ou un groupe d'étudiants élus, il y en a au moins un dans chaque école ou établissement d'enseignement supérieur. Leur rôle est d'organiser des évènements : soirées, week-end d'intégration, voyages, activités culturelles, etc. Ils favorisent la bonne ambiance et la cohésion entre les étudiants et peuvent servir d'intermédiaire entre les étudiants et l'administration.



## Les assos au sein de l'établissement

Beaucoup d'établissements mettent l'accent sur l'engagement associatif. Du coup ils ont tendance à donner un coup de pouce aux étudiants qui souhaitent monter des assos en tout genre : club de débat, de lecture, d'échec, podcast ou rencontre cosplay ! N'hésite pas à te renseigner sur ce qui existe dans ton établissement ainsi que les procédures pour en créer de nouvelles.



## Les assos qui recrutent

Qui dit études dit aussi nouvelle vie dans une nouvelle ville ou tu ne connais personne. S'engager dans une association qui cherche des bénévoles est un excellent moyen de créer du lien. Renseigne toi auprès des assos sportives, de solidarités ou culturelles. C'est toujours un + sur un CV (n'hésite pas à prendre des responsabilités si tu as le temps)



L'une des premières causes du mal-être chez les étudiants c'est l'isolement. En effet les difficultés liées à l'entrée dans la vie d'adulte peuvent vite te rattraper donc n'hésite pas à créer du lien et à rejoindre une asso !

# Se distraire



**Si les semaines deviennent longues et que le besoin de décompresser se fait ressentir, n'oublie pas de te distraire afin de relâcher la pression.**

**Des parcs, espaces verts, bibliothèques et autres endroits publics sont sûrement présents dans la ville ou tu étudies, renseigne toi sur ces lieux.**

**Les offices du tourisme de ta ville peuvent également t'aider sur les meilleurs lieux à visiter et les spots incontournables.**

**Si une plage se trouve dans les environs ou tu étudies, tu peux t'y rendre avec tes ami(e)s, ta famille ou même tout seul(e) afin de profiter de la nature dans toute sa splendeur.**

**Les offices du tourisme de ta ville peuvent également t'aider sur les meilleurs lieux à visiter et les spots incontournables.**

**Nombreuses sont les associations qui cherchent des bénévoles afin d'aider tout types de publics et de personnes, n'hésite pas à postuler si tu le souhaite.**

**N'oublie pas l'existence du Pass culture afin de pouvoir te payer tes sorties au musées, cinémas, spectacles et concerts, festivals etc... sans dépenser un seul sous.**

**Bowlings, karts, cinémas et musées sont des points de rencontre et de partage très courant et sont agréable à partager en bonne compagnie.**



# Se distraire

## Sport



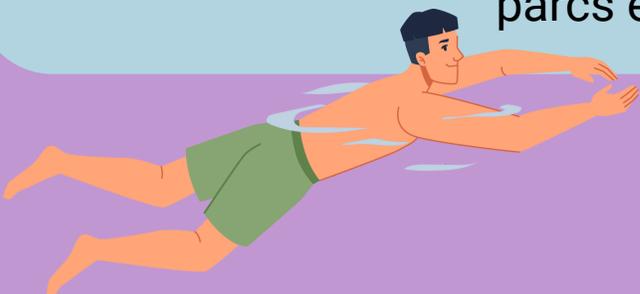
Dans de nombreuses universités, des activités sportives sont proposées. Elles peuvent être adaptées en fonction du niveau de chacun, y compris pour les sportifs de haut niveau. Les sports peuvent varier et sont très nombreux, il peut donc être nécessaire de s'inscrire pour pouvoir les pratiquer.

Quel merveille que le sport tout de même ! Tu prends soin de toi et, en plus, tu t'embellis de jour en jour. Nouer des liens avec d'autres personnes à travers le sport peut t'aider à te créer des amitiés et à entretenir de bonnes relations.

Si tu souhaites t'inscrire à un club de sport ou à une activité sportive, le Pass'Sport est là pour t'aider à financer ton inscription. En effet, l'État t'attribue une aide financière en fonction de la situation de ta famille de 50 euros par an.



N'oublie pas que tu peux profiter des tarifs étudiants pour ton inscription à une salle de sport ou à toute autre activité sportive. Si tu es déjà sportif et que le sport en pleine nature t'intéresse, des spots de street-workout peuvent être mis à ta disposition dans les parcs et lieux de plein air.





## SE DISTRAIRE SANS DÉPENSER

Qui a dit qu'on devait dépenser une fortune pour s'amuser ? Il existe plein de façons de se distraire sans casser son porte-monnaie. Voici quelques idées pour profiter de ton temps libre tout en préservant ton porte-monnaie !

Parfois, il suffit de sortir et de se balader. Va explorer un parc, flâne dans les rues de ton quartier ou découvre un coin sympa en ville que tu n'as jamais remarqué. Tout ça, c'est gratuit !

Il existe de nombreux événements gratuits ou à faible coût, comme des concerts, des projections de films, des festivals et des activités sportives, pour égayer votre semaine. En plus, beaucoup de musées et d'expositions proposent des entrées gratuites à certains moments de la semaine ou du mois.



**Pour une soirée agréable sans dépenser, organisez une soirée à thème chez vous ou chez un ami, comme un marathon de films, une soirée jeux de société ou un "potluck" où chacun apporte un plat !**

3.

# ADMINISTRATIF

Bienvenue dans l'onglet administratif, la partie la moins drôle !

Cette partie te sera indispensable pour ne pas reproduire nos erreurs. Tu trouvera les papiers à toujours avoir ainsi que les aides financières auxquelles tu peux avoir droit.



# Aides financières



Les aides à la recherche d'emploi (ARE) peuvent être accordées si tu as suffisamment cotisé et que tu peux accéder à l'allocation chômage.

Pour en bénéficier, tu dois avoir travaillé un certain nombre d'heures ou de jours au cours des 24 derniers mois. Le minimum requis est généralement de 610 heures de travail (environ 6 mois) durant cette période.



Pense également à la Bourse sur Critères Sociaux ! La BCS est une bourse accordée par le CROUS aux étudiants dont la famille a des revenus modestes. Cette aide est destinée à t'aider à financer tes études en fonction du nombre d'enfants à charge, de la distance entre le lieu d'études et le domicile familial, ainsi que des revenus de tes parents.

Pour obtenir cette aide, tu dois être inscrit dans un établissement d'études supérieures reconnu par l'État, avoir moins de 28 ans lors de ta première demande et justifier des revenus familiaux selon un barème défini.

**Attention : le dossier est à faire entre Mars et Mai !**

# Aides financières



Aide au logement (APL / ALS) : Les étudiants peuvent bénéficier de l'Aide Personnalisée au Logement (APL) ou de l'Allocation de Logement Sociale (ALS) s'ils vivent en location. L'aide est calculée en fonction des ressources et du montant du loyer via la CAF.

Une simulation pour les aides financières est possible sur le site de la CAF

Une aide au mérite peut également être versée par l'État lorsque tu obtiens une mention "Très Bien" au baccalauréat. Cette aide financière s'élève à 900 € et est versée en 9 mensualités de 100 €.

Si tu es âgé de 18 à 25 ans et que tu ne perçois pas de revenus suffisants, tu peux bénéficier du RSA sous certaines conditions.

Une simulation peut également être réalisée sur le site de la CAF

Pour en bénéficier, tu dois avoir travaillé au moins 2 ans (soit 24 mois), à temps plein ou à temps partiel, au cours des 3 dernières années.

Les jeunes parents isolés avec des enfants à charge peuvent également en bénéficier sans avoir à justifier d'une période de travail préalable.



L'inscription à France Travail est également requise afin d'être reconnu comme demandeur d'emploi.

Tu dois également résider en France de manière stable et être reconnu en situation de précarité.

# Documents importants



Après le bac, l'indépendance rime avec démarches administratives. Voici une liste des documents essentiels que tu dois avoir à jour avant de partir. Pense à les copier et à les numériser !

## DOCUMENTS PERSONNELS



- Pièce d'identité à jour (carte d'identité, passeport, titre de séjour)
- Permis de conduire
- Justificatif de domicile (facture internet, eau ..) de toi ET de tes parents
- Ton RIB
- Tes contrats d'assurances (Voitures, habitation...)
- Avis d'imposition (toi ou tes parents)
- Attestation de JDC ou de Recensement

## DOCUMENTS MÉDICAUX



- Carte Vitale, à toujours garder sur toi
- Carte/ attestation de mutuelle,
- L'attestation de sécurité sociale, qui prouve que tu es bien affilié au régime générale de sécurité sociale
- Carnet de santé
- Ordonnance, si tu suis un traitement

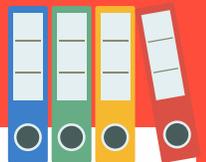
## DOCUMENT PRO

- Diplômes, et relevés de notes
- Bulletins de salaires
- Contrat (écoles, entreprise...).



## Document Appartement

- Le bail/ Contrat de location,
- Facture, gaz, électricité, eau, internet, assurance habitation



Nous te conseillons de garder tous ses documents bien au chaud dans un classeur et/ou un drive bien rangé stratégiquement et à porter de main, n'hésite pas à demander à un adulte (plus adulte que toi) de t'aider à le constituer. Tu peux également faire un dossier sur ton ordinateur, ton téléphone ou même te les envoyer par mail.

4.



# BIEN-ÊTRE

Bienvenue dans l'onglet bien-être !

Cette partie te permettra d'avoir des conseils pour les soirées mais aussi pour pouvoir gérer ton quotidien entre vie personnelle, vie étudiante et vie professionnelle.



# CONSEILS SOIRÉES

Études supérieures riment  
souvent avec majorité... et  
soirées !

La vie après le bac peut être à la fois excitante et stressante. Entre les cours, les examens et les nouvelles responsabilités, il est important de savoir relâcher la pression. Et quoi de mieux qu'une soirée entre amis pour souffler un peu ? Pour que ces moments restent synonymes de plaisir, on te partage quelques conseils pour t'amuser en toute sécurité.

## 1. Reste avec tes amis

Évite de te retrouver seul·e et bouge toujours en binôme ou en groupe.

prévois un point de rendez-vous et partage ta localisation avec un proche de confiance.

## 2. Garde le contrôle sur ce que tu consommes

Modération avant tout : bois doucement, alterne toujours alcool et eau, et connais tes limites.

Ne laisse jamais ton verre sans surveillance et n'accepte pas de boisson que tu n'as pas vue être préparée.

### 3. L'équilibre entre études et soirées

Sortir, c'est top, mais n'oublie pas tes priorités. Planifie tes révisions à l'avance pour profiter de tes soirées sans culpabilité. Et évite d'enchaîner trop souvent : ton corps (et ton agenda) te remercieront.



### 4. Prévois un retour en toute sécurité

Si tu ne conduis pas, pense à prévoir un Uber, un taxi, ou à utiliser les transports en commun. Et si tu conduis, ne bois pas. **Jamais.**

Rentre avec tes amis autant que possible, ou prévien-les si tu dois rentrer seul·e.

### Les signes d'un coma ethylique

- Perte de coordination
- Somnolence extrême
- Confusion ou désorientation
- Vomissements incontrôlables
- Respiration lente ou irrégulière
- Perte de conscience (partielle ou totale)



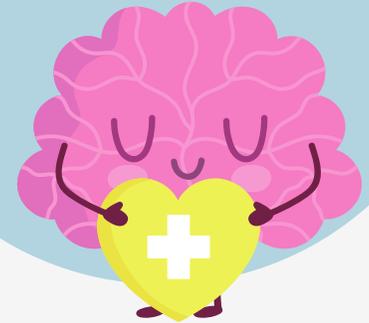
L'alcool ce n'est pas obligatoire



- Des bouchons d'oreilles
- Une batterie externe
- Un ethylo-test
- Un couvre-verre



# SANTÉ MENTALE



La santé mentale, c'est aussi important que la santé physique, surtout quand tu es jeune et que tu t'adaptes à de nouvelles situations. On entend souvent parler de stress, de pression ou de moments où on se sent un peu perdu, mais il est essentiel de ne pas négliger ces signes. Prendre soin de ton esprit, c'est t'assurer que tu restes équilibré, serein et prêt à affronter les défis de la vie quotidienne.

**Parler** de ce que tu ressens avec tes colocataires, tes amis ou même un professionnel (mon soutien psy) est un excellent moyen de relâcher la pression. Personne n'est obligé de tout gérer tout seul !

**Prends soin de ton sommeil.** Une bonne nuit de repos améliore le fonctionnement de l'esprit, l'énergie et la clarté mentale. Respecte des horaires de couchers réguliers et évite les écrans avant de dormir.



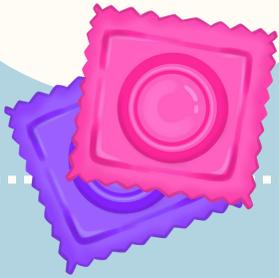
**Prends des pauses régulières** pour équilibrer ton quotidien. Même 30 minutes de détente, comme une balade ou une méditation, peuvent faire une grande différence.

**Fais de l'exercice** . Que ce soit le sport, la marche ou danser chez soi, cela aide à relâcher les tensions et à améliorer l'humeur.

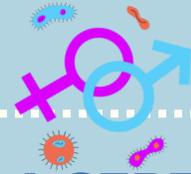
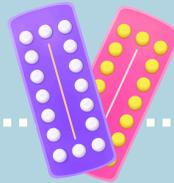


**N'oublie pas de t'amuser** : La santé mentale, ce n'est pas juste gérer le stress, c'est aussi prendre du temps pour toi. Rire, faire des activités qui te plaisent, passer du temps avec des amis : ce sont des petites choses qui nourrissent ton bien-être au quotidien.

# SANTÉ SEXUELLE

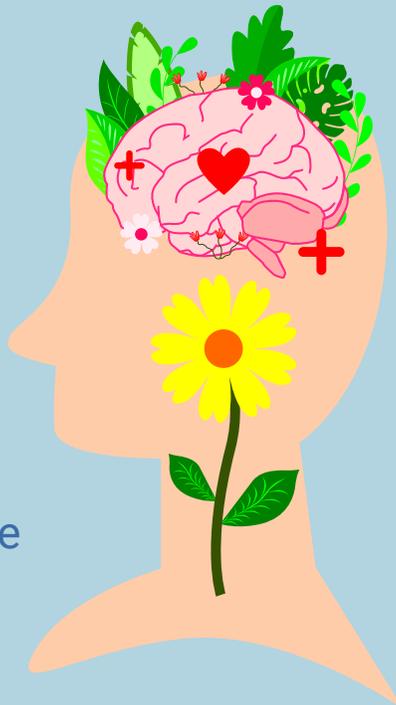


La santé sexuelle, c'est bien plus que la prévention des maladies : c'est se sentir bien dans son corps, comprendre ses désirs et respecter ceux des autres. Avoir les bonnes infos, c'est pouvoir faire des choix éclairés sur la contraception, le consentement et la protection



## CONSENTEMENT

- Assures toi que chaque relation sexuelle est consentie, on rappelle que le consentement doit être clair libre et réciproque, et que chacune des parties peut le retirer à tout moment
- Rappelez vous que la sexualité n'est pas une obligation et encore moins une pression sociale, chaque personne à le droit d'aller à son rythme, il est normal de ne pas se sentir prêt



## CONTRACEPTION

- Essaie au maximum d'utiliser un préservatif lors des relations sexuelle surtout si c'est avec un nouveau partenaire
- Informes toi sur les autres méthodes de contraception (stérilet, implants, pilule, slip chauffant) et choisis l'option qui te convient le mieux
- N'hésite pas à te faire dépister régulièrement de préférence entre chaque partenaire
- La contraception d'urgence aussi appelé pilule du lendemain ne protège pas contre les IST mais permet de réduire le risque de grossesse non désirée après un rapport non ou mal protégé



**Rappel : seuls les préservatifs protègent des IST !**

# AMÉNAGEMENT d'études



Lors de tes études supérieures, il est intéressant de savoir qu'il est possible d'aménager ton emploi du temps ou de reporter certains examens.

Cette flexibilité peut t'aider à mieux gérer tes études tout en prenant soin de ton bien-être, de tes projets personnels ou de ta santé.



Aménager ses études signifie ajuster ton emploi du temps ou tes contraintes académiques pour mieux concilier ta vie personnelle et ta vie étudiante. Cela peut inclure, par exemple, la possibilité d'adapter tes horaires de cours, de demander un aménagement pour des examens, ou de bénéficier d'une organisation plus flexible selon tes besoins.

Tu peux retrouver les informations d'aménagement sur le site internet de ton établissement ou te renseigner auprès de la scolarité.

# CONCLUSION

Te voilà arrivé·e au bout de ta lecture



Nous espérons que ce livret t'aura offert des clés, des conseils utiles et des idées inspirantes pour avancer sereinement dans ta vie de jeune adulte.

Tu traverseras sans doute des périodes de doute, tu vivras de belles réussites et tu feras aussi des erreurs – mais rassure-toi : tout cela fait partie du chemin. Et si besoin, ce livret pourra toujours t'accompagner comme un point de repère.

Prends soin de toi, entoure-toi de personnes bienveillantes et positives. Tu n'as pas à tout savoir dès maintenant : avance à ton rythme, en restant fidèle à toi-même.

