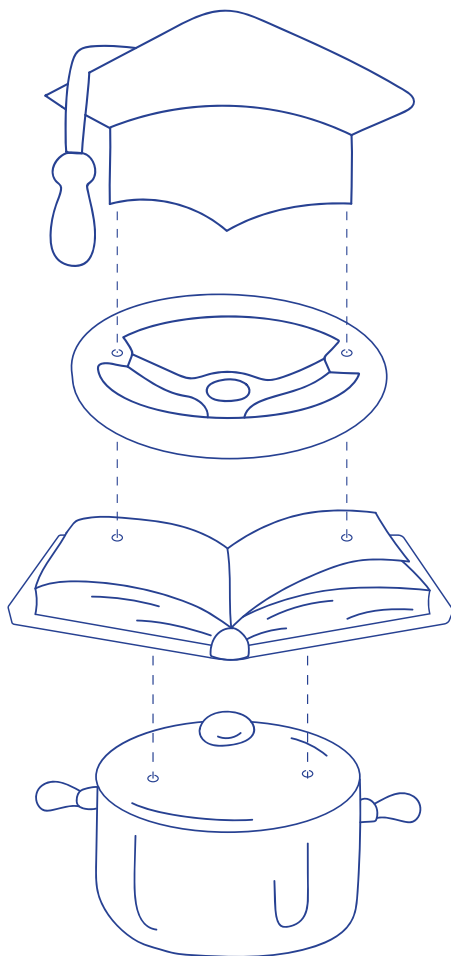


# RÅLBØL

**KIT DE SURVIE POUR ETUDIANT**



# SOMMAIRE

## 1. DÉCLARATION ADMINISTRATIVE

- 16. Justificatif de domicile
- 17. Voter - procuration - s'inscrire sur les listes
- 18. CVEC
- 29. statut auto-entrepreneur
- 21. Assurance automobile
- 31. Déclaration d'impôt
- 40. FranceConnect
- 39. Points sur le permis de conduire
- 43. Allocation chômage - pôle emploi

## 2. BANQUE ET ASSURANCE

- 7. Assurance maladie - Mutuelle Santé
- 13. Compte en banque (ouvrir et fermer)
- 15. Placer mes économies
- 23. Faire un emprunt étudiant

## 3. LOGEMENT OU TRANSPORT

- 3. Louer son logement
- 6. APL
- 10. Contrat électricité/gaz/eau/assurance
- 11. Passer son permis - ANTS
- 25. Contrôle Technique
- 26. La révision
- 32. Conduire à l'étranger (permis international)
- 37. Accident panne
- 39. Points sur le permis de conduire
- 44. Dépannage sans se faire arnaquer
- 46. Quitter son logement

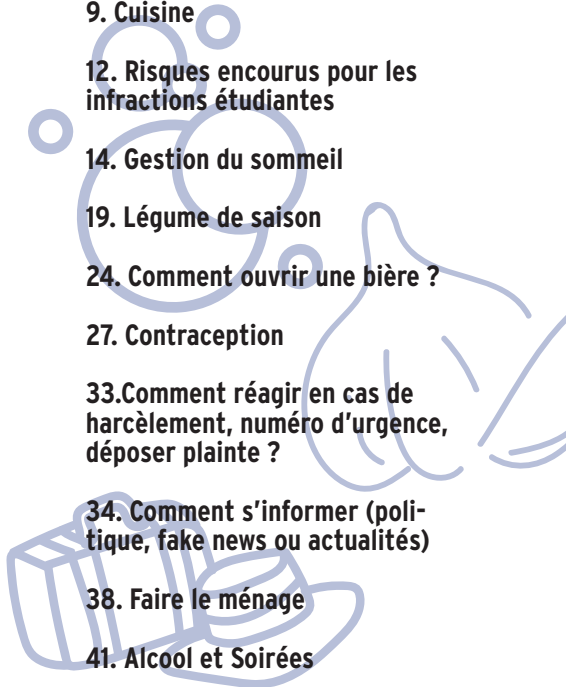
## 4. SCOLAIRE ET PROFESSIONNEL

- 2. Au fait, pourquoi on procrastine ?
- 5. Jobs étudiants, comment mettre du beurre dans les épinards
- 8. Ecrire un mail
- 20. Organisation du travail
- 22. Fautes d'orthographe
- 28. Orientation professionnelle - Échec
- 30. Astuces de voyage
- 35. Professionnel : CV, lettre motivation, LinkedIn, Recherche de stage
- 36. Faire un noeud de cravate
- 42. Demande de Bourse CROUS



## 5. VIE SOCIALE

- 4. Faire une machine
- 9. Cuisine
- 12. Risques encourus pour les infractions étudiantes
- 14. Gestion du sommeil
- 19. Légume de saison
- 24. Comment ouvrir une bière ?
- 27. Contraception
- 33. Comment réagir en cas de harcèlement, numéro d'urgence, déposer plainte ?
- 34. Comment s'informer (politique, fake news ou actualités)
- 38. Faire le ménage
- 41. Alcool et Soirées
- 45. Aider les autres, s'engager (maraudes, assos, restos du coeur...)





## PAR LES ÉTUDIANTS, POUR LES ÉTUDIANTS !

L'histoire ne commence pas dans un garage, mais à la bibliothèque Michel Serres avant un cours d'espagnol. Arthur doit refaire son passeport et m'explique sa ruse pour l'obtenir rapidement. L'astuce consiste à prendre rendez-vous dans un petit village, loin des grandes métropoles où les semaines d'attente s'accumulent. L'histoire aurait pu s'arrêter là. Arthur aurait refait son passeport, et moi je savais comment m'y prendre dans 10 ans, lorsque le mien aurait expiré. Et puis j'avais désormais à peu près compris ce qui se cachait derrière le terme mystérieux, mais indispensable de « justificatif de domicile ». Sauf que voilà, nous avons extrapolé et tout s'est emballé. Nous avons compris que nos galères administratives pour demander les APL, pour faire nos dossiers d'agence de location, pour déchiffrer le vocabulaire du banquier... étaient partagées de tous les étudiants. Aucun de nous deux ne comprenait combien coûte vraiment une consultation chez le médecin ou comment se faire rembourser. Bref, on ne comprenait rien à rien, et ce flou bien qu'artistique était parfois quelque peu compliqué à gérer. Nos parents en avaient marre de répondre à nos interrogations, d'autant plus qu'ils n'en savaient bien souvent pas plus que nous.

La phobie administrative commençait à nous piquer, 21 ans à peine soufflés. Touchés mais pas coulés, nous avons alors été pris d'une folie, nous allions riposter. Cette administration, pas encore tout à fait startup-nation, fait peser son esprit complexe sur sa jeunesse, et cela ne peut évidemment plus durer... Les étudiants totalement inexpérimentés se retrouvent face à un monstre rompu à l'exercice. Si nous avons passé de longues heures à étudier Pythagore et ses triangles, les molécules et leurs atomes, le commentaire et ses figures, l'Éducation nationale n'a pas jugé nécessaire de nous apprendre quelques petites choses simples de la vie.

Nous avons donc décidé de répondre à l'envahisseur, pied à pied, lettre après lettre. Ces 45 galères ont été mijotées avec amour comme de bons plans donnés à un ami : claires, sincères et avec une touche d'humour. Elles donnent, enfin, un éclairage d'étudiant sur la vie étudiante.

Fruit d'expériences estudiantines, ces pages sauront vous faciliter la vie et vous guider dans votre passage à l'âge adulte. Plus qu'un manuel pratique, vous explorerez le champ des possibles, orientation ou volontariat, découvrirez des témoignages, jobs d'été ou organisation du travail, dénicherez quelques astuces, des voyages à la cuisine. Une chose est sûre, si nous avons eu dans nos mains "Le Kit de Survie" à 18 ans, cet ouvrage confectionné et illustré, avec grand talent, par Juliette, Margot et Mathilde, nous aurions vu les choses bien différemment.



2.

# LOUER SON LOGEMENT ÉTUDIANT

*"LA VIE SANS MUSIQUE EST TOUT SIMPLEMENT UNE  
ERREUR, UNE FATIGUE, UN EXIL."*  
NIETZSCHE

Cette citation n'a rien à voir avec le schmilblick mais nous trouvons cette ode à la musique réconfortante. Louer un petit pied-à-terre étudiant pour passer l'année et y organiser quelques soirées n'est pas un long fleuve tranquille. Du début à la fin, la paperasse, les charges et les galères se multiplient.

Essayons ensemble de déminer le terrain pour que cela se passe au mieux.

## CONSTITUER MON DOSSIER

Après avoir fouillé LeBonCoin et SeLoger.com pendant des semaines, vous avez enfin trouvé la perle rare ! Comme un bonheur n'arrive jamais seul, c'est aussi le début des galères...

Vous devez d'abord constituer un dossier. Véritable marathon administratif, il contient tous les papiers que vous avez perdus. Malheureusement, il n'y a cette fois pas de recette miracle, il faut fouiller, farfouiller, trifouiller afin de constituer à la hâte un dossier solide. Comme vous êtes étudiant, il vous faudra un ou deux garants par locataire (généralement vos parents). Ce sont eux qui se portent caution en cas d'impayés de loyer.

Dans votre dossier, vous devez avoir :

- COPIE DE VOTRE PIÈCE D'IDENTITÉ ET DE CELLE DU GARANT
- COPIE DES 3 DERNIERS BULLETINS DE SALAIRE (DU GARANT)
- JUSTIFICATIF DE DOMICILE (CF CHAP 15)

On vous souhaite bon courage !

Parfois aussi le dernier avis d'imposition et une attestation de travail de votre garant. Ajoutez dans le doute toutes vos factures des 24 derniers mois et un échantillon de salive, vous verrez les agences sont de plus en plus... exigeantes.

## CE QUE JE DOIS PAYER À L'ENTRÉE

Maintenant que votre dossier a été accepté, vous devez payer (dans la vie c'est souvent comme ça...) :

- LES FRAIS D'AGENCE : ENTRE 8€ ET 12€ /M2 (LES TARIFS SONT RÉGLEMENTÉS)
- LES FRAIS D'ÉTAT DES LIEUX D'ENTRÉE : 3€/M2
- UN DÉPÔT DE GARANTIE/CAUTION : MAXIMUM UN MOIS DE LOYER HORS-CHARGE EN NON-MEUBLÉ, DEUX MOIS POUR UN MEUBLÉ.

ça surprend la première fois

Vous devrez aussi souscrire à une assurance habitation (à votre charge), c'est obligatoire. Jetez un coup d'oeil au chap 9 pour vos contrats d'eau/elec/gaz/assurance habitation.

Enfin, votre loyer se décompose de la façon suivante :

$$\text{LOYER TOTAL} = \text{LOYER (hors charges)} + \text{CHARGES LOCATIVES (enlèvement ordures, entretien parties communes, ascenseur...)} + \text{CHARGES PRIVATIVES (eau, électricité, gaz, assurance)}$$

En bref, lorsque vous voyez une offre avec un loyer "charges comprises", généralement il ne s'agit que des charges locatives. Plus rarement, certaines charges privatives sont comprises, c'est alors bien précisé. Cas particulier, en résidence universitaire, le loyer inclut aussi toutes les charges privatives.

## LE COIN DU PRO

Si vous avez du mal à trouver un garant, renseignez-vous sur la caution Visale et sur les garants en ligne (Unkle par exemple).

## QUI PAYE QUOI PENDANT LA LOCATION ?

Est-ce que je peux refaire la peinture ?

La chaudière est cassée, c'est à moi de payer ?

Il y a une fuite d'eau, des rats...

- ❑ Pour faire simple, les petites réparations d'entretien (défaut d'entretien) sont à votre charge mais s'il faut remplacer ou réparer quelque chose de « vétuste », c'est à la charge du propriétaire. Celui-ci est tenu de fournir un logement « décent et salubre » les frais de dératisation sont par exemple à sa charge.
- ❑ Pensez à faire un entretien annuel de votre chaudière (obligatoire et à votre charge). En cas de remplacement ou grosse réparation sur celle-ci, ce sera à la charge du propriétaire.
- ❑ En cas de réparation, prévenez toujours le propriétaire. Il pourra vous indiquer un artisan et vous vous mettrez d'accord sur la répartition des frais. Par exemple, pour un dégât des eaux, prévenez votre bailleur, faites appel au plus vite à un plombier pour détecter la fuite et y mettre fin. C'est votre assurance habitation qui vous remboursera des frais. Pour la remise en état, si c'est dû à un défaut d'entretien c'est pour votre compte, si c'est dû à la vétusté, c'est pour votre proprio, et enfin si ce n'est de la faute de personne, c'est l'assurance qui gère.
- ❑ Enfin, si vous voulez réaliser quelques aménagements comme refaire la peinture, c'est tout à fait possible, vous n'avez même pas besoin de prévenir le proprio ! Attention tout de même à faire un truc propre et pas trop excentrique (il ne faut pas que ça nuise « à l'habitabilité normale des lieux »). Donc abandonnez l'idée de reproduire vous-même Guernica sur le mur du salon et privilégiez les couleurs sobres !



## CE QUE JE DOIS FAIRE À LA FIN DE LA LOCATION ?

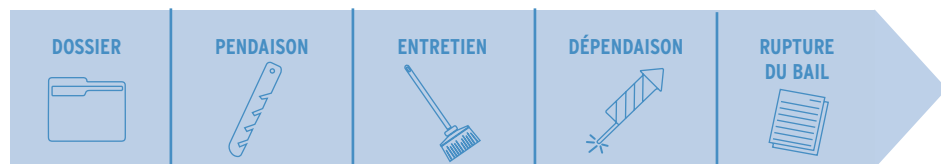
En plus d'organiser votre dépendaison de crémaillère, il y a quelques détails à régler pour quitter votre logement. D'abord dénoncez le bail (cf Chap \*\*\*), organisez l'état des lieux de sortie (gratuit cette fois-ci) puis suspendez vos contrats eau/elec/gaz/assurance (pensez à bien relever les compteurs !!).

**PETIT CONSEIL POUR L'ÉTAT DES LIEUX DE SORTIE :** nettoyez à fond votre appartement, videz les siphons, nettoyez bien les joints, les VMC et checkez les prises électriques. Par contre, les murs sont un peu ternis sont l'oeuvre du temps donc vous n'avez pas à vous en soucier. Si vous perdez une partie de votre caution, consolez-vous, vos souvenirs n'ont pas de prix !

## LE COIN DU PRO :

Pour transférer (et renégocier) tous vos contrats lors de votre déménagement, faites appel à Papernest. Ils font tout pour vous et c'est gratuit. De véritables chevaliers blancs contre la phobie administrative.

## EN BREF





6.

# L'ASSURANCE MALADIE

« COMBIEN IL Y A DE GENS QUI TRAVAILLENT  
À LA SÉCURITÉ SOCIALE ?  
UN SUR QUATRE.. »

COLUCHE

## C'EST QUOI ?

L'assurance maladie est une branche de la **sécurité sociale**.

Mais alors c'est quoi la sécurité sociale ? La « sécu », c'est avant tout une promesse :

*« Elle garantit à tous, [...] la protection de la santé, la sécurité matérielle, le repos et les loisirs. Tout être humain [...] a le droit d'obtenir de la collectivité les moyens convenables d'existence » (Constitution de 1946, 11e alinéa).*

Donc vous l'avez compris, la « sécu » c'est plutôt cool ! Mais en plus d'être un droit, c'est avant tout un devoir. On est tous « assujettis » et affiliés au régime. **On n'a pas le choix, dès notre naissance, on en bénéficie et donc on y cotise.**

La « sécu » est divisée en plusieurs régimes (général, agricole...) et chaque régime possède plusieurs branches (maladie, vieillesse, famille...). L'assurance maladie est donc la branche maladie de la sécurité sociale.

## POUR QUOI FAIRE ?

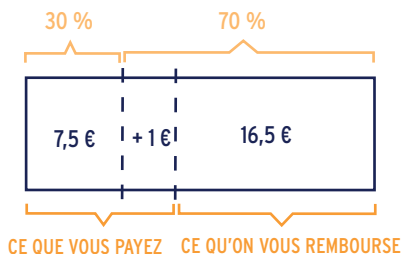
« JE N'AI PAS DE CARTE DE SÉCURITÉ SOCIALE. JE N'EN VEUX PAS. JE N'EN AI JAMAIS VOULU. JE PAIE, VOILÀ TOUT. » **DEPARDIEU**

Lorsque vous allez chez le médecin ou achetez des médicaments, vous avez deux possibilités : soit vous avez l'aisance et la fougue de Depardieu et vous payez, « voilà tout ». Sinon, vous faites valoir vos droits et vous êtes remboursé partiellement. Même si ce n'est pas toujours rose, s'il y a bien un truc qui est sympa en France et qu'on ne trouve pratiquement nulle part ailleurs, c'est une sécurité sociale d'une telle qualité !

En pratique, vous êtes remboursé à 70% pour tous vos rendez-vous médicaux.

Donc lorsque vous allez chez votre médecin traitant, vous ne payez pas 25 € (s'il est conventionné secteur 1) mais 8,5 € (après remboursement sous une semaine). Si vous faites le calcul, vous remarquerez qu'il y a 1 € de trop. Et oui, comme ce n'est jamais simple avec l'administration, il y a une « participation forfaitaire » de 1 €.

Maintenant que vous avez compris l'intérêt de ne pas faire comme Depardieu, nous allons voir en pratique comment on fait !



## AMELI C'EST LA VIE

< NOTE

**RECETTE : CRÉER SON COMPTE AMELI**

**INGRÉDIENTS :**

- NUMÉRO DE SÉCURITÉ SOCIALE
- RIB UTILISÉ POUR SE FAIRE REMBOURSER
- NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CARTE VITALE

**ASTUCE DU CHEF :**

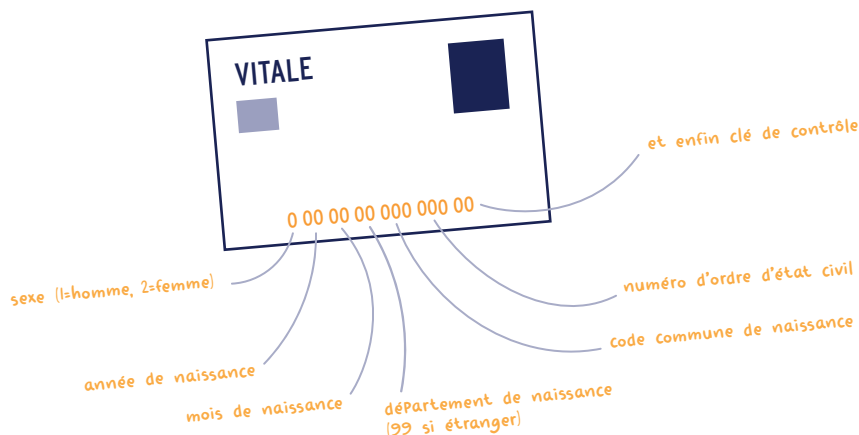
- AVOIR SA CARTE VITALE ;)
- NOTER SES IDENTIFIANTS ET MOTS DE PASSE !

Ameli c'est votre espace assurance maladie. C'est là que vous retrouverez tous vos paiements et surtout vos remboursements. Le vrai défi c'est d'y accéder pour la première fois, ensuite tout roule.



Rendez-vous sur ameli.fr, “compte Ameli”, puis “créer un compte”. Vous aurez besoin de votre numéro de sécurité sociale... Je vous vois venir, « c’est bon, c’est la fin », « Mayday, Mayday, Abort mission ». En fait c’est tout simple, c’est le numéro qui est inscrit sur votre carte vitale ! Pour l’anecdote, vous pouvez même le deviner en partie !

Le format est le suivant :



Il vous faudra aussi renseigner le RIB utilisé pour rembourser vos prestations ainsi que le numéro de série de votre carte vitale (celui en haut à droite).

Et voilà, vous avez désormais accès à votre compte Ameli. **À vous les gripes et gastros remboursées à 70% !**

Vous pouvez d’ores et déjà télécharger l’application Ameli pour avoir toujours toutes vos infos dans la poche.

## LA CARTE VITALE

Cette petite carte verte est le meilleur moyen pour atteindre le Graal de l’assurance maladie (elle n’a rien à envier à la green card américaine). Pour l’obtenir, rien de plus simple : dès vos 16 ans vous recevez un petit formulaire à remplir. Vous le remplissez et le renvoyez.

En échange on vous fait parvenir la fameuse carte verte ! **Avec celle-ci, vous pouvez être remboursé dans un délai de 7 jours pour vos consultations et médicaments** (c’est la télétransmission, un mot de vieux pour dire qu’il n’y a pas de paperasse).

Vous devez la « mettre à jour » au moins une fois par an. Pour cela, vous allez à la pharmacie à côté de chez vous et c’est réglé.

Si on vous a volé/ vous avez perdu votre carte vitale, vous pouvez en commander une nouvelle gratuitement en ligne. Connectez-vous sur votre compte Ameli, dans “mes démarches” vous pouvez signaler la perte et en commander une nouvelle qui vous sera renvoyée sous 15 jours.

## COMMENT ÊTRE

### BIEN REMBOURSÉ ?

#### ❑ DÉCLARER UN MÉDECIN TRAITANT

Pour être remboursé à 70% et non à 30% il faut déclarer un médecin traitant. Choisissez de préférence votre médecin de famille ou un médecin qui vous suit depuis longtemps. Vous serez alors remboursé à 70% chez votre médecin généraliste ou bien chez tout autre médecin généraliste si vous êtes en déplacement ou en cas d'urgence. Vérifiez bien que le médecin coche la case. Pour déclarer votre médecin traitant, il suffit de lui demander et il s'en chargera.

#### ❑ SUIVRE UN PARCOURS DE SOINS COORDONNÉ

Si vous consultez un médecin spécialiste sans suivre le parcours de soins coordonné prescrit par votre médecin, vous serez alors moins bien remboursé (sauf pour un gynécologue, un ophtalmologue, un psychiatre, un stomatologue, les urgences en cas d'éloignement de votre lieu de résidence). Pensez donc à consulter d'abord votre médecin traitant qui saura ensuite vous orienter.

DÉCLARER  
UN MÉDECIN  
TRAITANT

BIEN CHOISIR  
SON MÉDECIN

SUIVRE UN  
PARCOURS DE  
SOIN COORDONNÉ

#### ❑ BIEN CHOISIR SON MÉDECIN

Avant de vous rendre chez un médecin généraliste ou bien un spécialiste, vérifiez que celui-ci est bien conventionné « Secteur 1 » ([www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)). Dans ce cas, vous serez bien remboursé à hauteur de 70% sur la somme totale. S'il n'est pas conventionné secteur 1, vous serez remboursé à 70% uniquement sur la base de remboursement (23 € pour un médecin généraliste peu importe ce que vous payez réellement et donc 15,10 € remboursé)

## MUTUELLE OU PAS MUTUELLE ?

Bien que la sécurité sociale soit très généreuse, parfois les remboursements peuvent être un peu justes. C'est pourquoi il est indispensable de souscrire à une **mutuelle/complémentaire santé**. Son rôle est de compléter le remboursement de la sécurité sociale.

Deux alternatives existent :

❑ Soit vous êtes rattaché à la **mutuelle de vos parents** (ils ont généralement une mutuelle via leur travail). C'est alors à eux de s'occuper de la paperasse.

❑ Soit vous souscrivez à **une mutuelle santé étudiante** LMDE ou HEYME (ex SMEREP) par exemple. Le tarif est compris entre 10 € et 40 € en fonction de l'étendue des garanties.

Vous cotisez tous les mois et, en cas de coup dur, elle vous aide à faire face ! Si vous partez à l'étranger, si vous portez des lunettes ou subissez des soins dentaires, la mutuelle couvre une partie des frais.

Plein de courage ♥

Enfin, si vous avez des difficultés financières, vous êtes peut-être éligible à la complémentaire santé solidaire (CSS) (<https://www.ameli.fr/simulateur-droits>)

## EN BREF :

- 6 JE CONSULTERAI D'ABORD MON MÉDECIN TRAITANT
- 6 JE NE PERDRAI PAS MA CARTE VITALE
- 6 JE ME CRÉERAI UN COMPTE AMELI POUR SUIVRE MES REMBOURSEMENTS
- 6 JE SUIVRAI UN PARCOURS DE SOINS COORDONNÉS
- 6 JE VÉRIFIERAI QUE MON MÉDECIN EST CONVENTIONNÉ SECTEUR 1

## SOS

J'ai envie de Pleurer

En cas de gros coup dur, perte de tous vos codes, adresses email, numéro de sécurité sociale, carte vitale Numéro d'urgence : 3646 (0,06 € /min + prix d'un appel )

Aie

## LE CONSEIL DU PRO :

Ne confondez pas les urgences avec votre médecin généraliste. Il est important de se faire suivre régulièrement par un médecin traitant et de réserver les urgences pour les URGENCES.

Qu'est-ce qui nécessite un recours aux urgences ? Une plaie à suturer ? Oui ! Une entorse de cheville ? Oui, si vous n'arrivez pas à marcher. Une douleur abdominale ou une toux depuis 3 jours ? Commencez par aller voir votre médecin traitant ! Ça paraît évident dit comme ça mais certaines personnes préfèrent attendre 2h aux urgences pour une gastro plutôt que de prendre rendez-vous chez un médecin généraliste en 2 minutes sur Doctolib. Sinon, pensez à SOS Médecins aussi très efficace. En cas de doute, appelez le 15 qui saura vous aiguiller.

## PETIT DICO

**CNAM** : caisse nationale d'assurance maladie, c'est l'organisme qui gère les branches de l'assurance maladie au niveau national.

**LE TIERS-PAYANT/TICKET MODÉRATEUR** : Le système du tiers-payant dispense le bénéficiaire de l'assurance maladie (vous) d'avancer les frais médicaux. Aujourd'hui, ce n'est vrai que pour certaines situations bien particulières (les médicaments prescrits, femmes enceintes par exemple) mais cela devrait bientôt se généraliser (quand on aura bouché le trou de la sécu). À suivre donc !

**SECTEUR 1 / SECTEUR 2** : Lorsqu'un médecin est conventionné secteur 1, il respecte des honoraires fixés par la sécurité sociale. Un dépassement des honoraires est alors extrêmement rare. Vous serez remboursé à 70% (si vous avez bien suivi le parcours). A contrario, un médecin secteur 2 fixe lui-même ses honoraires. Les dépassements ne seront pas remboursés par l'assurance maladie. Votre mutuelle peut alors venir en renfort.

## SI VOUS ÊTES UN CITOYEN EN OR

Vous pouvez donner votre sang ! C'est facile, rapide (en 45 min c'est réglé) et surtout vous gagnez un repas (héhé). Alors consultez vite <https://dondesang.efs.sante.fr>, vérifiez que vous êtes autorisé à donner (les conditions sont un peu sévères) ! 10 000 dons du sang quotidien sont nécessaires pour faire face aux besoins en France. Alors si vous ne le faites pas pour les autres, faites-le pour votre karma !

