

CAP ÉTUDES

Guide pratique à l'attention des étudiants ultramarins en mobilité



Equipe de rédacteurs :

Adeline BOUDINE	Guadeloupe
Anne-Lise ICHIZE IMA	La Réunion
Housnati ASSANI	Mayotte
Kassim ABDALLAH	Mayotte
Kiladati YOUSOUF	Mayotte
Méridith GUY	Martinique
Moussa OIANTHOUMANI	Mayotte
Quentin LUCAS	Saint Pierre et Miquelon

Année 2021

Avec le soutien de :



**MINISTÈRE
DES OUTRE-MER**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



**FÉDÉRATION
BANCAIRE
FRANÇAISE**

Et la collaboration de :



GOVERNEMENT
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation interministérielle
pour l'égalité des chances des Français
d'outre-mer et la visibilité des outre-mer



**ACADÉMIE
DE MAYOTTE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



SOMMAIRE

3 mois avant le départ	p. 6
3 jours avant le départ	p. 14
Le voyage	p. 15
Arrivée à Paris	p. 16
S'installer dans sa nouvelle vie quotidienne	p. 17



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers(ères) étudiants(es) originaires des Outre-mer,

Notre association implantée en France hexagonale et Outre-mer s'attache depuis près de 80 ans à accompagner les familles dans leur vie quotidienne. En Outre-mer, plus de 1200 familles adhèrent au Mouvement Familles Rurales. Les soutiens du ministère des Outre-mer et la Délégation interministérielle pour l'égalité des chances des Français d'Outre-mer et la visibilité des Outre-mer permettent un véritable travail d'accompagnement sur le terrain avec des bénévoles engagés.

Aujourd'hui la mobilité des jeunes étudiants(es) ultramarins est une véritable question pour les familles.

Le départ est à la fois une source de joie, d'excitation mais aussi de stress et d'inquiétude, autant pour eux que pour leurs proches. Partir loin de sa famille, de ses amis... permet d'avancer en autonomie, mais il n'est pas toujours facile de faire face à un imprévu... au silence d'une chambre d'étudiant... au week-end à envisager sans les amis.

C'est la troisième année que la fédération nationale édite le [Guide pratique pour les étudiants ultramarins en mobilité](#). Ce guide se veut pratique et complémentaire aux outils proposés par nos partenaires.

Je tiens à remercier tout particulièrement les jeunes qui se sont impliqués cette année dans sa rédaction. Ce guide n'est pas un document de la fédération nationale, mais bien un lien entre les étudiants.

Le lien est d'autant plus important dans le contexte de crise sanitaire que nous vivons. Cette actualité confirme l'idée que chaque jeune doit être encore mieux préparé et accompagné pour appréhender sereinement cette étape importante de la vie étudiante.

Dominique Marmier,
président de la fédération nationale Familles Rurales

3 MOIS AVANT LE DÉPART

Bienvenue en métropole ! Découvrir son nouveau lieu de vie avant de partir permet de mieux se projeter et de chatouiller sa curiosité. Les sites des Offices de Tourisme de la région, de la ville qui va t'accueillir sont riches en informations et adresses précieuses. Descriptions, photos... vont te donner envie de découvrir ton nouvel environnement.

INFOS

ADMINISTRATIF

Se constituer un **dossier administratif** est bien utile :

- Carnet de santé
- Un original par diplôme
- Photocopie du livret de Famille
- Attestation de fin de droit aux allocations familiales
- Pièce d'identité ainsi que la photocopie de celle de l'un de vos parents
- Relevé de notes au BAC
- Bulletins des trimestres de Première et Terminale en cas de réorientation professionnelle.
- Notification conditionnelle du CROUS 2020//2021
- Confirmation de réservation de logement universitaire
- Copie du dernier avis d'imposition sur les revenus de vos parents
- Certificat de la JDC (Journée Défense et Citoyenneté) du Ministère des Armées ou attestation de recensement à réaliser avant ses 16 ans.
- RIB (relevé d'identité bancaire)

CONSEILS PRATIQUES

Tu dois toujours **garder l'original de tes documents officiels**. Ne donner que des photocopies.

Je te conseille de numériser tous tes documents : t'envoyer un e-mail avec en pièces jointes ton dossier, une clé USB, ou utiliser un système de Cloud (Google Drive...).



INFOS

ARGENT

Avec le compte bancaire, on dispose de plusieurs moyens de paiement (carte, virement, prélèvement...)

CONSEILS PRATIQUES

Avant de partir, demande à ta banque plusieurs RIB cela évitera de devoir les copier. A tout moment, avec l'appli bancaire tu peux également retrouver et éditer un RIB.

Se constituer un dossier banque pour **rassembler tous les documents** reste la solution pratique pour te permettre de suivre toutes tes dépenses (en espèces ou en carte).

3 MOIS AVANT LE DÉPART

INFOS

BAGAGES

Les bagages se divisent en 2 catégories : valise en soute et bagage-cabine. Attention, il y a des poids et dimensions à respecter pour les bagages. Ils sont indiqués sur le site Internet de la Compagnie aérienne. 40 kgs maximum : ce n'est pas une obligation. Voyager léger est plus confortable.

CONSEILS PRATIQUES

Prépare à l'avance, une liste de ce que tu dois emporter !

Mais n'oublie pas... 1 paire de chaussures confortable (pour le voyage) – 1 paire de chaussures (pour sortir !) 1 vêtement de pluie – vêtements de sports - 1 parapluie - Trousse à pharmacie avec médicaments de première nécessité (médicaments prescrits avec l'ordonnance) - un thermos peut également être utile !

Inutile d'apporter de la vaisselle, tu trouveras sur place à pas cher le nécessaire de cuisine (si besoin). Le plus simple c'est d'avoir 1 valise à roulettes en soute, 1 sac à dos en bagage cabine.

Tu peux également faire un inventaire du contenu de tes bagages toujours en cas de perte ou de vol, pour justifier auprès de ton assurance.



INFOS

BANQUE

Le premier réflexe pour choisir sa banque est de **comparer les tarifs** pour voir laquelle sera la moins chère. Mais ce n'est pas le seul critère à prendre en compte. Il faut avant tout comprendre ce que peut vous apporter une banque, comment elle fonctionne et quels sont les **produits et services** qu'elle propose en fonction de vos attentes. Moyens de paiement, opérations proposées au guichet, découvert autorisé, plafond de paiement, services à distance...

Prenez le temps d'examiner les **services bancaires les plus adaptés à vos besoins et leurs coûts**.

CONSEILS PRATIQUES

Prends rendez-vous avec ta banque pour trouver la meilleure solution. Je te conseille, si tu es satisfait de ta banque, de transférer ton compte bancaire à une agence près de ton lieu de résidence. Privilégie une relation de proximité avec une banque. Tu en auras besoin en cas de « pépin ». Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à changer de banque.

L'ouverture d'un compte ne se fait pas toujours d'un claquement de doigts. Il existe des **conditions d'ouverture** à respecter, une **convention de compte** à étudier, et des questions à se poser avant de se lancer.

Chaque banque peut définir librement ses propres conditions d'ouverture, mais généralement les documents justificatifs réclamés sont les mêmes : pièce d'identité, justificatif de domicile, etc...

Sur le site : www.mesquestionsdargent.fr de la Banque de France, tu trouveras toutes les informations.

La Fédération bancaire française propose le guide, « changer de banque » disponible gratuitement ici : www.lesclesdelabanque.com > boîte à outils > publications.

Pour choisir ta banque, le premier critère dont tu dois tenir compte est assez simple : il s'agit de toi et de ton mode de vie.

INFOS

ASSURANCE

Prendre une **assurance habitation** pour son logement en contactant son assureur précisant l'adresse exacte et vérifier son assurance Responsabilité civile en cas de dommages physiques.

CONSEILS PRATIQUES

Il vaut mieux prévenir que guérir. C'est l'assurance à ne pas oublier !

Au CROUS sans attestation d'assurance ils ne peuvent pas te donner les clés de ta chambre/ton studio même si tu as déjà payé ta réservation et ta caution. Attention l'attestation d'assurance peut également être exigée pour une chambre chez l'habitant.

Certaines Compagnies d'Assurance proposent des offres étudiantes intéressantes. Prendre une assurance proche de son logement permet de créer une relation de confiance afin de ne pas faire durer des problèmes, pas toujours de la responsabilité de l'étudiant.

INFOS

BOURSES

Une importante somme correspondant aux bourses peut tomber en un seul versement. Mais plus généralement elles sont versées pendant les 10 mois de l'année scolaire/universitaire.

CONSEILS PRATIQUES

Une aide financière qui va te permettre de faire face aux différentes dépenses (loyer, alimentation...) liée à la vie quotidienne d'étudiant.

Pour plus d'informations, je te conseille de te rendre sur les pages : www.messervices.etudiant.gouv.fr/envole
www.etudiant.gouv.fr/fr/etudiants-des-outre-mer-1282

INFOS

BUDGET

Gérer son argent est une nécessité surtout quand on a peu de revenus. Mieux vaut prévoir ses dépenses, particulièrement pour le premier trimestre : frais de scolarité, caution pour le logement, aménagement du logement, nourriture, transports, téléphone, loisirs, assurances... Il faut donc évaluer les ressources qui seront nécessaires.

Budgetissimo

Familles Rurales, propose dans certains départements d'Outre-mer des ateliers-jeux avec Budgetissimo (jeu de société collectif) pour apprendre à mieux gérer son budget.

Pour tout renseignement, et savoir où sont organisés les ateliers-jeux : webmaster@famillesrurales.org

CONSEILS PRATIQUES

Pour contrôler ton budget et éviter les dépenses inutiles, tu peux établir un **budget prévisionnel** pour chaque mois à venir. Le « pas cher » peut parfois plomber la fin de mois !

A ta disposition, un site pour t'aider à gérer ton budget, ton compte, etc... www.lesclesdelabanque.com

Budgetissimo

Afin de mieux gérer son budget, tu peux utiliser une méthode simple accessible à tous : celle des enveloppes sur lesquelles on attribue une dépense et dépose la somme correspondante. Attention au risque de vol des espèces !

Plus pratique : l'appli « Pilote Budget » pour différencier les charges obligatoires (logement, électricité...) des dépenses courantes qu'on peut supprimer ou diminuer.

<u>DEPENSES</u>	- BOURSE ETUDIANTE
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	



Agios, solde, crédit, échéance, Iban, opposition, plafond, saisie, escompte, recettes, caution...
Comment s'y retrouver pour faire ses comptes ?
Heureusement qu'il y a le site Familles Rurales www.famillesrurales.org pour m'aider.

INFOS

CODES CULTURELS

On habite tous sur la même planète, mais on ne vit pas dans le même monde, ce qui fait notre richesse mais aussi engendre des difficultés pour vivre ensemble. En fonction du lieu et de la société où nous avons grandi et vécu, nous avons des caractéristiques culturelles.

Pour manger, qu'utilisez-vous ? Des fourchettes et des couteaux ? Des baguettes ? Vos doigts ? Cela dépend évidemment de la culture dans laquelle nous avons grandi ou de l'endroit où nous habitons.

Selon le rapport 2011 de l'Observatoire de l'expatriation, 83 % des expatriés estiment que parvenir à comprendre la culture du pays est le principal facteur d'une mobilité réussie.

CONSEILS PRATIQUES

Pour s'imprégner d'une culture il te faut la vivre et l'expérimenter en se libérant d'éventuels préjugés.

La curiosité devient alors ton meilleur allié.

INFOS

FROID

Les températures selon les régions peuvent descendre jusqu'à -15°. Pas d'inquiétude il y a du chauffage dans les logements, chambres universitaires..., mais parfois une mauvaise isolation fait que le froid pénètre un peu. De bons vêtements pour la journée, une bonne couette pour la nuit...

CONSEILS PRATIQUES

Un choc climatique, qui se rajoute au choc culturel !

Il est préférable d'acheter sur place tout ce qui concerne la lutte contre le froid : vêtements, chaussures, couette... tu auras plus de choix à des prix plus intéressants.

INFOS

HEXAGONE

Quitter son île et le giron familial n'est pas chose aisée lorsqu'on n'y est pas préparé psychologiquement. Une nouvelle atmosphère, une nouvelle ambiance, de nouvelles températures, de nouvelles mentalités, nécessitent un temps d'accoutumance.

CONSEILS PRATIQUES

Un temps de découverte, d'aventure et de changement.

N'oublie pas, il te faudra un temps d'adaptation.

Laisser ses aprioris, ses préjugés concernant la métropole, te permettront de rester ouvert aux autres et mieux t'intégrer.

INFOS

INFORMATIONS

Certaines Académies, comme celle de Mayotte éditent des **guides d'information** pour les lycéens. Ils sont disponibles sur leurs sites Internet ou en version « papier ».

CONSEILS PRATIQUES

Aller chercher l'information te permet de ne pas passer à côté d'un soutien, d'une aide, d'une rencontre... C'est essentiel pour sécuriser cette nouvelle Aventure.

LOGEMENT

Ne pas attendre la dernière minute pour trouver un logement !
Plusieurs possibilités : résidences universitaires, colocation, chambre chez un particulier, appartement...

La Délégation Interministérielle pour l'Égalité des Chances des Français d'Outre-mer et la Visibilité des Outre-mer (DIECVI) propose aux lycéens et étudiants ultramarins qui envisagent d'étudier dans l'Hexagone de choisir et de réserver leur logement sur sa nouvelle plateforme « HOM »
www.hebergement.outremersolidaires.gouv.fr

Résidences étudiantes :

Elles sont souvent calquées sur les résidences Crous mais avec des loyers plus importants. Attention certaines prévoient des services d'hôtellerie (ménage, petit déjeuner...) ces services ne sont pas pris en compte pour l'obtention des aides au logement. Attention les solutions offertes par les plateformes Rb NB sont souvent très chères et pas adaptées pour les étudiants surtout si la région est touristique

<https://www.lokaviz.fr/> est un site qui propose un logement chez un particulier. 330 villes sont référencées.

Un accès exclusif à des logements réservés aux étudiants en provenance des Outre-mer sur la plateforme HOM de la Délégation Interministérielle pour l'Égalité des Chances des Français d'Outre-mer et la Visibilité des Outre-mer

www.hebergement.outremersolidaires.gouv.fr

Le site : www.etudiant.gouv.fr donne de nombreux conseils pour la vie étudiante. Les questions du logement y sont traitées sous plusieurs angles.

CONSEILS PRATIQUES

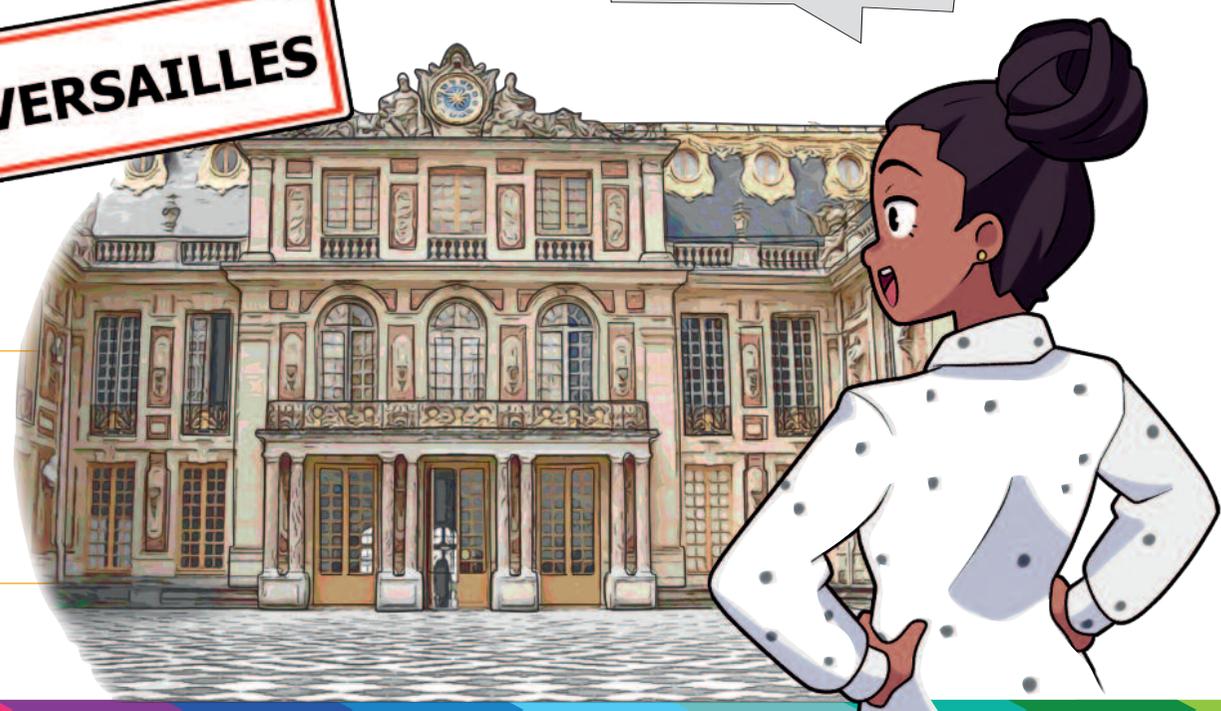
Il faut souvent s'y prendre un peu en avance... mais pas trop, le marché est assez fluctuant. Le mieux est de prévoir large car il faut trouver un logement et parfois le meubler.

Cela peut prendre de 2 à 4 semaines pour les jeunes de moins de 30 ans. Il peut parfois être compliqué de justifier de garants, si vous êtes en difficultés, Action Logement propose la garantie Visale qui sert de caution, de garantie de paiement de loyer et de charges locatives auprès de votre bailleur.
www.visale.fr/visale-pour-les-locataires/avantages

Tu peux prévoir un hébergement temporaire (Auberge de Jeunesse : <https://www.hifrance.org/>) en attendant de trouver une solution définitive pour l'année scolaire. Dès que tu as obtenu une réponse positive pour un logement et que tu es sûr d'y rester l'année scolaire, pense à demander à ton assurance une attestation d'assurance. Elle te sera demandée au plus tard au moment d'entrer dans ce logement.
Renseigne-toi bien sur les charges qui te seront demandées.

VERSAILLES

J'ai enfin trouvé le logement idéal !



INFOS

SANTÉ

La carte Vitale contient tous les renseignements nécessaires au remboursement des frais de santé. En la présentant à votre médecin, le remboursement sera automatique, sans avoir besoin d'envoyer de feuille de soins (voir rubrique Sécurité Sociale). Attention certains médecins pratiquent des dépassements d'honoraires et certains médicaments ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale.

CONSEILS PRATIQUES

Pour obtenir ta carte Vitale à ton nom, cela implique d'avoir un **numéro de sécurité sociale**. La carte Vitale est délivrée à tout bénéficiaire de l'Assurance Maladie, à partir de l'âge de 16 ans et dès 12 ans sur demande. Elle atteste de ton immatriculation et de tes droits à l'Assurance Maladie.

Sur le site www.secu-jeunes.fr tu trouves toutes les informations.

N'oublie pas de choisir un médecin traitant pour bénéficier de la totalité du remboursement de la sécurité sociale.

Pour limiter les frais, il suffit de consulter le site :

www.annuaire.sante.ameli.fr et www.secu-jeunes.fr

pour choisir un médecin qui ne pratique pas de dépassement d'honoraires.

N'hésite pas à demander un devis pour les grosses interventions que tu dois subir notamment auprès des dentistes et chirurgiens.

Au sein des universités, il existe des services de santé qui te proposent des soins gratuits. Vous pouvez recevoir des soins médicaux ou dentaires gratuits.

www.etudiant.gouv.fr/fr/la-sante-sur-les-campus-910

INFOS

SÉCURITÉ SOCIALE

Si vous faites votre première inscription dans un établissement d'enseignement supérieur, et que vous êtes français(e), vous serez automatiquement affilié(e) à un régime obligatoire d'assurance maladie pour le remboursement de vos frais de santé, généralement celui de vos parents ou tuteurs légaux, et ce quel que soit ce régime (général, agricole ou autre).

CONSEILS PRATIQUES

Aucune démarche à effectuer pour cette affiliation, mais tu peux en profiter pour **créer un compte sur ameli.fr** (régime général), MSA (régime agricole) ou tout autre espace web de gestion d'un régime spécial afin de bien percevoir tes futurs remboursements de frais de santé.

Pour recevoir des réponses claires à toutes tes questions www.secu-jeunes.fr

INFOS

MUTUELLE SANTÉ

La complémentaire santé, parfois appelée Mutuelle, intervient en complément du remboursement de la Sécurité sociale.

Une garantie qui permet d'améliorer la couverture médicale et d'alléger le reste à charge, qui parfois peut être important pour des soins dentaires, ophtalmo...

CONSEILS PRATIQUES

La sécurité sociale ne rembourse pas tout !

Il faut souvent faire appel à une mutuelle de manière à être couvert plus largement. Renseigne-toi, parfois tu restes couvert par la mutuelle de tes parents, dans d'autres cas, pense à regarder ta couverture sociale. Je te conseille de choisir une complémentaire santé auprès de l'organisme / mutuelle de ton choix. Certains frais médicaux peuvent vite être coûteux (radiographie, hospitalisation...).

CAHIER PRATIQUE

RECETTES DE CUISINE (À POÊLER !)



Poêlée de champignons frais

Ingrédients

- 500 g de champignons
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre, cumin

Préparation

Épluchez puis découpez finement les oignons. Nettoyez et découpez les champignons s'ils sont frais, sinon égouttez-les. Versez 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle non adhésive.

Laissez bien chauffer l'huile puis ajoutez les oignons découpés et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

A ce moment, ajoutez les champignons, 1 cuillère à café de cumin, du sel et du poivre à votre convenance.

Laissez mijoter environ 5 minutes et servez chaud

Raclette à la poêle

Ingrédients

- 1 sachet de saucisses fumées, précuite
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 250 g de pomme de terre
- Sel, poivre,
- 1 noisette de beurre
- 5 tranches de fromage à raclette

Préparation

Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre, ajouter l'oignon et l'ail émincés ainsi que la saucisse détaillée en menus morceaux.

Faire dorer légèrement l'ensemble, ajouter les pommes de terre environ 25 min (cuisson variable suivant les goûts), ajouter les herbes à votre convenance...

Laisser mijoter puis ajouter le fromage et couvrir, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir avec une salade verte.

Poêlée de fruits de mer

Ingrédients

- 1 sachet de fruits de mer variés surgelés
- 3 c. à soupe de curry
- 1 c. à soupe de moutarde
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 2 gros oignons
- sel, poivre

Préparation

Mettre à décongeler les fruits de mer 15 min puis passez-les dans une passoire pour enlever toute l'eau. Réservez.

Dans une sauteuse avec une noisette de beurre, faire revenir les oignons émincés.

Ajoutez-y les fruits de mer décongelés et attendez qu'ils soient cuits. Ajoutez le curry et la moutarde puis mélangez. Ajoutez ensuite la crème fraîche, sel, poivre.

Faire mijoter 10 min jusqu'à épaississement de la sauce. La couleur de la sauce doit être jaune orangée.

Accompagnez ce plat de riz.

Gâteau de pommes à la poêle

Ingrédients

- 2 pommes moyennes
- 1/2 verre de lait
- 1 verre rempli de farine
- 2 œufs
- 1 sachet levure chimique
- 2 noisettes de beurre
- 1/2 verre de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de sucre

Préparation

Épluchez les pommes, les coupez-les en dés, dans une poêle avec une noisette de beurre et saupoudrez de sucre.

Sur feu vif faites sauter les pommes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Mélangez la farine, la levure, le sucre, ajoutez les œufs et le lait. Battez la pâte de façon à ce qu'elle soit bien homogène et sans grumeaux.

Versez la pâte sur les pommes, baissez le feu, couvrez la poêle d'un couvercle et laissez cuire pendant 6 à 8 minutes.

Le dessus du gâteau ne doit plus être liquide mais avoir pris.

Faites glisser le gâteau sur une assiette, déposez la seconde noisette de beurre dans la poêle et retournez le gâteau sur la poêle pour cuire l'autre côté pendant 5 minutes à feu doux.

Faites glisser sur un plat de service.

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

AUGMENTER

- Les fruits et les légumes
- L'activité physique
- Le fait maison
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Les fruits à coque

ALLER VERS

BIO

- Les aliments bio
- Une consommation de poisson gras et maigres en alternance
- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

RÉDUIRE

- La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- La charcuterie
- L'alcool
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- Les produits salés
- Le temps passé assis

A DÉTACHER

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>

SUIVI MENSUEL DU BUDGET SUR L'ANNEE SCOLAIRE

Postes		août	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
<i>Report à nouveau</i>												
RESSOURCES	Prêt											
	Bourse											
	Salaire											
	Aide au logement											
	Allocations familiales											
	Autres aides											
	Remboursement frais de santé											
	Autres ressources											
TOTAL 1 - Crédits												
DEPENSES CONTRAINTES	Logement											
	Electricité, gaz, eau											
	Téléphone, internet											
	Assurances											
	Remboursement de crédits et frais bancaires											
	Impôts											
	Autres											
DEPENSES COURANTES	Alimentation, hygiène											
	Transports											
	Santé											
	Autres											
DEPENSES OCCASIONNELLES	Habillement											
	Sports, loisirs											
	Vacances, voyages											
	Equipements divers											
	Autres											
TOTAL 2 - Débits												
Solde (différence ressources/dépenses)												

A DÉTACHER

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉPARER TON BUDGET

CONSEILS
PRATIQUES

COMMENT ON S'Y PREND ?

Tenir un budget, c'est anticiper. Tu dois prévoir de quelle façon tu vas dépenser ou ne pas dépenser ton argent.

Un mois avant ton départ tu peux déjà préparer ton budget. Tes prévisions doivent être raisonnables : ni trop optimistes, ni trop pessimistes. Notamment, les ressources prises en compte doivent être certaines à la fois dans leur montant et dans la date de leur perception. Pour t'y aider, tu peux utiliser ton relevé de compte (colonne crédit pour les ressources, colonne débit pour les dépenses) ou l'application de banque à distance proposée par ta banque.

1. Identifie toutes tes ressources / rentrées d'argent prévues pour le mois. C'est l'argent sur lequel tu peux compter. Note les dans les différentes rubriques « ressources » à la colonne « prévu » et fais le total.
2. Liste tes dépenses fixes / charges (habitation, assurances, remboursements de crédit ...) puis les dépenses courantes que tu prévois pour le mois en les regroupant par thème (alimentation, transports, santé, loisirs...). Note ces prévisions dans chacune des rubriques « Dépenses » puis fais le total.
3. Si besoin, corrige la répartition et le volume de tes dépenses afin de parvenir à une situation qui te semble réalisable.
4. A mesure des dépenses que tu fais, note en face de chaque prévision, le montant réel de l'opération, c'est-à-dire ce que tu as réellement perçu et dépensé. Analyse les différences éventuelles entre « prévu » et « réel » aussi bien dans les « ressources » (plus ou moins de ressources que prévu) que dans les « dépenses » (plus ou moins de dépenses que prévu). Prépare de la même façon tes prévisions pour le mois d'après et ainsi de suite chaque mois.



3 MOIS AVANT LE DÉPART

INFOS

TÉLÉPHONE

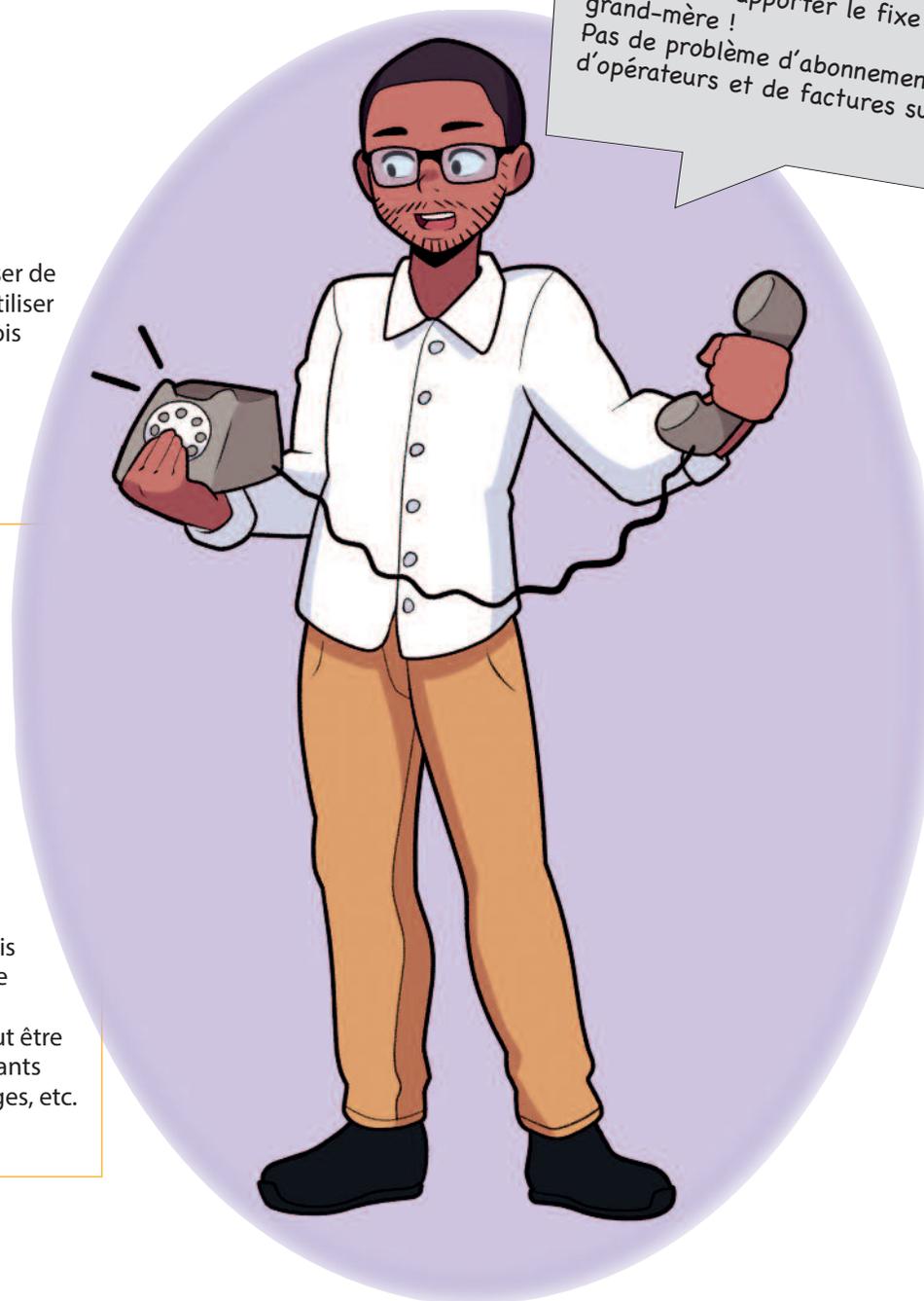
La rentrée est souvent l'occasion pour les opérateurs télécom de proposer de nombreuses promos sur leurs forfaits mobiles et des bons plans. Pour utiliser une Box il est possible de prendre des pack box + mobile. Prendre à la fois votre box internet et un forfait mobile chez le même opérateur peut permettre de profiter de grosses réductions.

CONSEILS PRATIQUES

N'hésite pas à comparer les prix, les services rendus... Il existe différents sites internet permettant de connaître les bons plans du moment. Attention aux abonnements qui t'engagent à payer des forfaits (souvent cher) pendant deux ans (24 mois) et que tu devras payer dans tous les cas.

Tu peux acheter un smartphone premier prix avec une carte SIM sans engagement. Ne pas prendre un abonnement avec une durée d'engagement importante avec un opérateur téléphonique avant de partir, car si tu souhaites changer de contrat tu auras des pénalités.

Les forfaits mobiles sans engagement sont souvent les plus avantageux pour les étudiants. Il existe de nombreux forfaits à moins de 15€ par mois avec ou sans engagement. Si tu cherches la meilleure offre de téléphone pour étudiant, je ne peux que te conseiller de te diriger vers des **opérateurs sans engagement**, car nous savons à quel point il peut être compliqué de faire suivre sa Box en cas de déménagement. Or les étudiants sont souvent amenés à bouger à droite à gauche pour leurs études, stages, etc.



J'ai préféré apporter le fixe de ma grand-mère !
Pas de problème d'abonnement, de forfait, d'opérateurs et de factures surprises !

3 JOURS AVANT LE DÉPART

INFOS

BAGAGES

A conserver dans son bagage à main (ou numérise) toutes les factures des affaires mise dans les bagages. En cas de perte, les justificatifs sont à fournir à l'assurance.

De même pour l'achat d'une valise neuve, bien conserver la facture.

CONSEILS PRATIQUES

Place dans ta valise de soute un document indiquant tes coordonnées, cela peut être utile en cas de perte de valise (ainsi qu'une photo de ta valise sur ton téléphone). N'oublie pas l'étiquette sur ton bagage.

INFOS

CRISE SANITAIRE - COVID

La crise sanitaire a bouleversé la vie de chacun et les étudiants n'ont pas été épargnés. L'évolution de la situation impose de se tenir informé et de ne pas hésiter à solliciter une aide, qu'elle soit psychologique, financière, matérielle...

CONSEILS PRATIQUES

Je te conseille d'aller sur le site de la Préfecture de ton territoire et/ou sur le site du Gouvernement <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/outre-mer> pour obtenir toutes les informations actualisées.

INFOS

DOSSIER ADMINISTRATIF

Pour le voyage, il suffit de posséder une carte d'identité et son billet d'avion.

CONSEILS PRATIQUES

Une dernière vérification s'impose...
Suivre l'actualité, en ce qui concerne la crise sanitaire et les obligations imposées.

INFOS

MÉTRO ET TRANSPORTS URBAINS

Prendre le métro est assez simple. Préparer son itinéraire à l'avance évite du stress. Pour s'orienter dans le métro, il existe plusieurs applications selon la ville d'études: « RATP à Paris », « le réseau STAR à Rennes » ou bien « le réseau TCL à Lyon » ... toutes les informations sont disponibles sur les sites des villes.

CONSEILS PRATIQUES

Première règle, prendre le temps de lire les panneaux.
Si tu n'es pas sûr(e) d'avoir de la connexion à l'arrivée, note sur un papier ton itinéraire que tu garderas à disposition (donc pas au fond de la valise !).
Entraîne-toi à utiliser les applications avant ton arrivée à Paris.
Certains assistants permettent une transversalité des villes « SNCF assistant », « City mapper », pratique si l'on voyage.

J'ai toujours été prévoyant !

INFOS

ARGENT

Pendant le voyage, il est indispensable de prévoir un peu d'argent en espèces pour les petits achats (une bouteille d'eau, un sandwich...) ou ta carte bancaire.

CONSEILS PRATIQUES

Néanmoins, il est important de ne pas avoir sur soi une importante somme d'argent.

AVION

Le premier voyage... reste inoubliable.

INFOS

Hublot ou couloir ? Là-dessus, chacun son choix. Ceux qui veulent profiter de la vue et pouvoir dormir contre la cloison préfèrent le hublot.

CONSEILS PRATIQUES

Je te conseille « Couloir » pour te lever souvent, te dégourdir les jambes et aller boire un petit jus de fruits... pendant le voyage de nuit.



LE VOYAGE

BAGAGES

La grosse valise reste en soute...

INFOS

CONSEILS PRATIQUES

Un **sac à dos comme bagage-cabine** est plus pratique pour tous les déplacements (train, métro...). Attention, à bien vérifier ton bagage-cabine car au passage de la douane, un flacon de plus de 100ml, tous objets tranchant (même un coupe-ongles) sont systématiquement confisqués puis détruits.

INFOS

NUMEROS D'URGENCE

Avoir une personne référente avec son numéro de téléphone (un parent, un ami, un bénévole d'association...) cela rassure pour toute la durée du voyage et à l'arrivée.

CONSEILS PRATIQUES

Avoir enregistré tous les numéros dans son téléphone, c'est parfait. Mais, si tu perds, casses ou si on te vole ton téléphone, prévois d'avoir sur papier quelques numéros d'urgence qui te permettent d'être aidé rapidement.



VÊTEMENTS

Etre à l'aise est le mot d'ordre...

INFOS

CONSEILS PRATIQUES

Pas de talons hauts Mesdemoiselles... **Etre en baskets** pour se déplacer est recommandé. Prévois un foulard, un sweat dans l'avion car souvent avec la climatisation, dans la nuit, il peut faire froid.

ARRIVÉE À PARIS

A la descente de l'avion, il te faut repérer sur l'écran d'affichage, le numéro du tapis roulant pour récupérer tes bagages.
Ensuite, suivre les affichages « SORTIE » pour sortir de l'aéroport.
Un conseil : **prends le temps de souffler**, de regarder autour de toi... C'est lorsqu'on court que l'on peut prendre une mauvaise direction !

INFOS

MÉTRO

Prendre le métro est assez simple.
Première règle, prendre le temps de lire les panneaux.

CONSEILS PRATIQUES

Pour s'orienter dans le métro, il existe plusieurs applications selon ta ville d'études : « RATP à Paris », « le réseau STAR à Rennes » ou bien « le réseau TCL à Lyon » ... toutes les informations sont disponibles sur le site de ta ville.

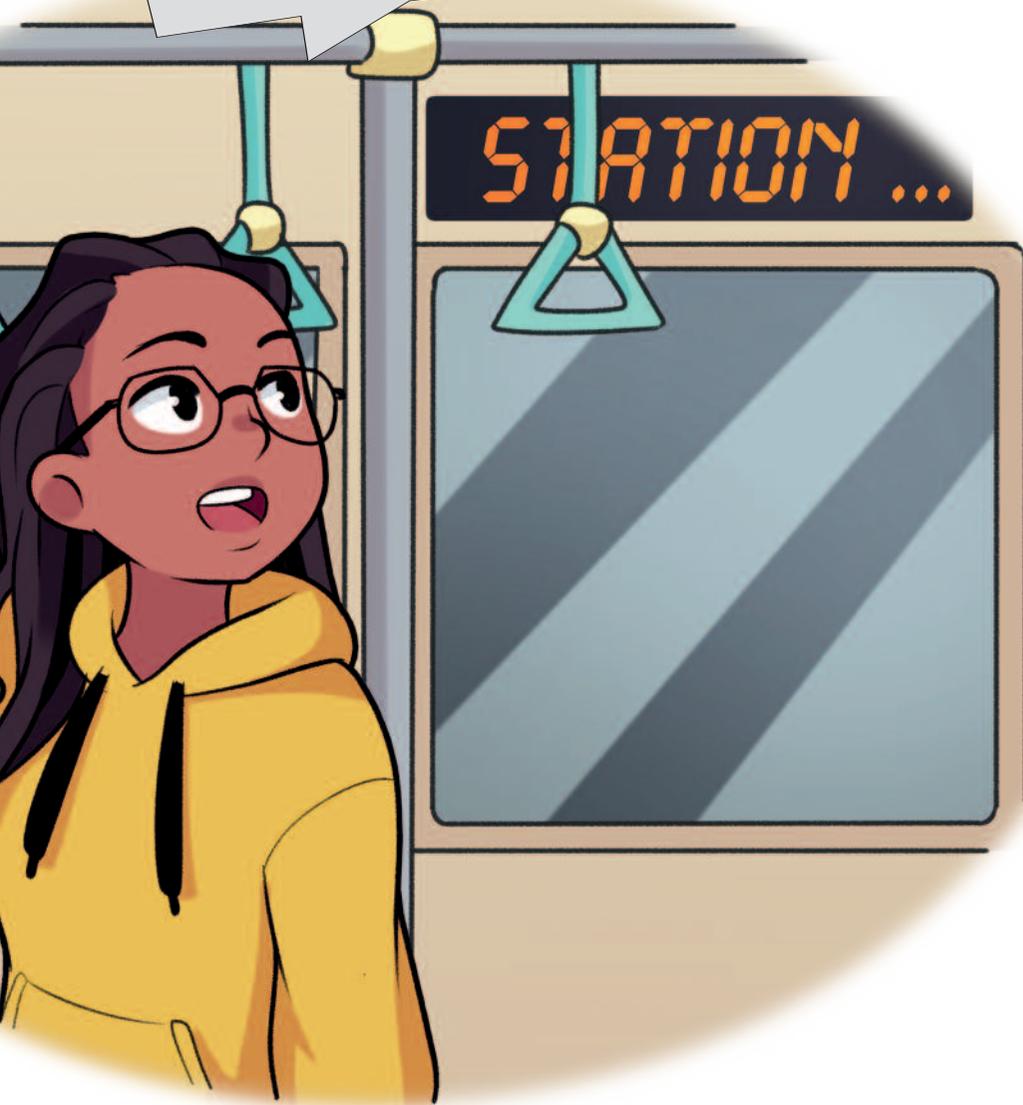
Dans le métro, ne jette pas ton ticket. On peut être contrôlé juste à la sortie...

Voyager sans titre de transport c'est risqué : tu peux avoir une amende de 50 € ou plus.



ARRIVÉE

Mon oncle m'a parlé « d'un serpent sous terre » !
Il est bien pratique ce serpent pour aller à la gare d'Austerlitz !



S'INSTALLER DANS SA NOUVELLE VIE QUOTIDIENNE

INFOS

ACCOMPAGNEMENT - AIDE - SOLIDARITÉ

Les dispositifs d'accompagnement et d'aides pour les jeunes ultramarins ainsi que les associations ultramarines de l'Hexagone sont accessibles sur la plateforme de la Délégation interministérielle pour l'égalité des chances des Français d'Outre-mer et la visibilité des Outre-mer www.outremersolidaires.gouv.fr

CONSEILS PRATIQUES

N'hésites pas à utiliser un simulateur des droits aux aides sociales.
Plus de 300 aides accessibles gratuitement et en moins de 5 minutes sur www.aide-sociale.fr/simulateur



À PARIS

INFOS

ALIMENTATION

Des nouveaux aliments... se faire à manger seul(e)... Il est parfois difficile pour différentes raisons de manger correctement c'est-à-dire, équilibré pour respecter sa santé, son budget, et les moyens matériels à disposition.

D'abord se renseigner sur la présence et les horaires d'ouverture des restaurants universitaires et/ou des restaurations scolaires de ton établissement. Le prix des repas y est imbattable et tu mangeras équilibré.

Dans tous les Crous, les étudiants, boursiers ou non, peuvent bénéficier de deux repas par jour au tarif de 1 euro.

Toutes les infos sont à retrouver sur : <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/vous-restaurer-1903>

Respecter les 4 saisons permet d'acheter des fruits et légumes variés et, à des prix intéressants.

APRIFEL vous donne de précieux conseils sur son site : <http://www.aprifel.com/>



J'ai apporté le livre de recettes créoles de ma grand-mère, mais pas sûr que je puisse cuisiner son Cabri-Massalé !

CONSEILS PRATIQUES

Vérifie ce que tu as le droit de faire dans ton logement.

Tout n'est pas autorisé par exemple les barbecues.

Si tu décides de te faire à manger :

- Pour les courses prépare une liste que tu respecteras. Fais attention au rapport qualité/prix et compare les prix au kilo, au litre...
- Repère les promotions, méfie-toi des têtes de gondole (les promotions mises au bout du rayon) et pense à utiliser les bons de réductions, les cartes de fidélité.
- Evite les plats préparés qui sont souvent très chers et mal équilibrés.

En cuisinant des produits frais, même surgelés tu feras des économies.

Cuisiner revient beaucoup moins cher que d'acheter des plats cuisinés.

Attention à la facilité : chips pour grignoter, boissons sucrées... peuvent avoir des conséquences sur ta santé.

Tu peux te rendre également au rayon anti-gaspi de ton magasin.

Tu y trouveras des produits dont la date de consommation est presque expirée. Ils sont encore mangeables sans risque (attention à ne pas les dépasser) et leurs prix sont réduits. En même temps tu feras un geste pour la planète.

A détacher dans les pages centrales, tu trouveras 4 recettes à faire à la poêle.



INFOS

BUDGET

« Les bons comptes font les bons budgets » et inversement.

CONSEILS PRATIQUES

Je te conseille de suivre ton budget au jour le jour, ou à la semaine. Fais une liste de dépenses prioritaires ; ton porte-monnaie y tient.

N'hésite pas à utiliser le tableau en page centrale de ce guide. Tu peux également télécharger l'appli Pilote dépenses sur Google Play ou App Store pour suivre tes dépenses.

INFOS

CARTE BANCAIRE

Carte bancaire : demande plutôt une carte de paiement à autorisation systématique car elle est particulièrement adaptée à un budget serré grâce au contrôle du solde disponible à chaque opération et au débit immédiat.

CONSEILS PRATIQUES

Installe l'application de ta banque sur ton téléphone, tu peux suivre les retraits et suivre ton compte pour éviter les risques de rejet de paiement et donc les frais.

INFOS

COUP DE BLUES

C'est le premier trimestre le plus difficile... et surtout mi-décembre. Le froid se renforce, les fêtes familiales s'annoncent... le poids de la solitude se fait plus présent.

Si votre famille possède un ordinateur, installer Skype avant de partir et s'assurer que quelqu'un peut communiquer avec vous.

CONSEILS PRATIQUES

Ne pas hésiter à faire appel à un professionnel pour une aide psychologique. Le dispositif « Santé Psy Étudiant » propose un accompagnement psychologique gratuit aux étudiants, on peut retrouver plus d'informations sur le site : santepsy.etudiant.gouv.fr

INFOS

CHAUFFAGE

Le chauffage dans les logements peut être individuel (électrique, au gaz). C'est-à-dire que la dépense est en supplément du loyer. Il peut être collectif, donc dans les charges mensuelles.

CONSEILS PRATIQUES

Attention aux **factures élevées** surtout lorsque le chauffage est individuel et électrique

INFOS

ÉLECTRICITÉ

La facture d'électricité se révèle parfois douloureuse. Une facture d'électricité se décompose en trois parties principales :

- l'abonnement, la partie fixe de la facture qui est due quel que soit le montant de votre consommation, et qui représente généralement la part la plus faible ;
- le prix de la consommation, qui correspond au prix du kWh d'électricité multiplié par la consommation en kWh ;
- les taxes, impôts et différentes contributions (la consommation mensuelle est en fonction de la surface et des équipements électriques du logement).

N'hésite pas à comparer les tarifs des différents fournisseurs. Prendre une mensualité qui correspond au plus près à la consommation pour ne pas avoir de rattrapage important en fin d'année.

CONSEILS PRATIQUES

EMPLOI

La plateforme du Gouvernement 1 jeune, 1 solution offre une solution à chaque jeune. Elle rassemble plusieurs dispositifs : aides à l'embauche, formations, jobs d'été, accompagnements, aides financières aux jeunes en difficulté, etc afin de répondre à toutes les situations. L'objectif est de ne laisser personne sur le bord de la route.

www.1jeune1solution.gouv.fr

CONSEILS PRATIQUES

INFOS

FROID

Il faut se prévoir un budget pour lutter contre le froid : achat d'une couette chaude et des vêtements chauds adaptés (voir habillement).

Une bonne couette peut coûter plus de 80€. Une bonne couette peut coûter plus de 80€.

CONSEILS PRATIQUES

INFOS

HABILLEMENT

Pour s'habiller, il y a très souvent des soldes et des promotions.

CONSEILS PRATIQUES

Tu peux éviter de surcharger tes bagages en vêtements qui doivent être adaptés aux saisons.

Prévois dans ton budget une somme d'environ 100 € pour ta tenue vestimentaire d'hiver (un parka chaud, des chaussures, bonnets, gants, écharpe).



INFOS

INTÉGRATION

Certains étudiants disent se sentir en difficulté pour entrer en relation parce qu'ils possèdent un fort accent. C'est la richesse de nos départements français, mais qui parfois complique la communication !

CONSEILS PRATIQUES

Je te recommande la méthode « Action man », prends le temps de regarder, d'analyser, et lances-toi ! Pars à l'Aventure, assiste à des manifestations culturelles... goûte les mets locaux (avec des amis locaux autochtones...). Il te faudra un temps d'adaptation.

N'hésite pas à te renseigner sur les journées d'intégration qui sont organisées en début d'année dans les universités.

Certaines universités proposent un programme de parrainage, renseigne-toi auprès de ton BDE (Bureau Des Étudiants).

Pour s'intégrer, rien de mieux que de participer à la vie d'une association. Sport, culture, etc...

INFOS

LAVAGE DU LINGE

Dans les villes étudiantes il existe de nombreuses laveries automatiques. Certaines résidences proposent l'accès à des machines à laver dans leurs locaux.

CONSEILS PRATIQUES

Demande à tes parents comment ça fonctionne, et les erreurs à ne pas faire comme pour le tri du linge, la température ...

À la laverie, prends un bon bouquin, il te faudra rester sur place le temps de la lessive et du séchage de tes vêtements. Prévois un budget d'environ une dizaine d'euros par mois surtout si tu n'as pas la place de sécher ton linge.

LAVERIE

Génial, pas besoin de renvoyer le linge à laver à Maman chaque semaine !!



INFOS

LOGEMENT CROUS

Les logements CROUS sont déjà équipés pour éviter les grosses dépenses.

Inutile de dépenser de l'argent les premiers mois pour décorer votre chambre/studio. Les soldes en janvier concernent aussi la déco !!

CONSEILS PRATIQUES

La majorité des logements CROUS sont toutes charges comprises. Les exceptions sont mentionnées.

Il vaut mieux bien vérifier, pour ne pas avoir de surprises de factures inattendues...

Attention aux autres logements. Ils peuvent parfois s'avérer être une passoire thermique et faire considérablement augmenter la facture...

A regarder : type de fenêtres (simple vitrage, double vitrage, triple vitrage ?), Est-ce que le logement est isolé ? Ne pas hésiter à se renseigner auprès de l'agence.

SANTÉ

INFOS

Il est impératif pour les plus de 16 ans de **déclarer un médecin traitant** pour bénéficier du plus haut niveau de remboursement. Tu as le libre choix de ton médecin traitant. Avoir un médecin traitant dans la ville où vous faites vos études est recommandé. Tout médecin donnant son accord préalable peut remplir ce rôle.

CONSEILS PRATIQUES

En pratique, lors d'une consultation à son cabinet et sur présentation de ta carte vitale, le médecin télétransmet directement la déclaration à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie. C'est simple et rapide : pas de formulaire à remplir, pas de courrier à envoyer, ta déclaration est enregistrée immédiatement.

Attention dans certaines régions il peut être long et difficile de trouver un médecin traitant tu peux garder celui que tu avais avant de venir en métropole.

INFOS

SUPERMARCHÉS

Les **grandes enseignes** ont des cartes de fidélité. Celles-ci vous permettent d'**accumuler des euros** pour les re-dépenser par la suite sur vos courses. Regardez dans les rayons et catalogues ! Chaque semaine, on y trouve des promos plutôt intéressantes.

CONSEILS PRATIQUES

Attention, **certaines cartes de fidélité** sont payantes car elles intègrent également une carte de crédit.

INFOS

TARIFS ÉTUDIANTS

On n'y pense pas assez, et souvent on peut économiser sur le cinéma, les fastfoods et les transports !

CONSEILS PRATIQUES

Demandez toujours s'il y a un tarif étudiant ! Les réductions dépendent presque toujours de l'endroit où tu habites, mais par contre tu peux très bien demander une réduction étudiant à Paris avec une carte d'étudiant de Toulouse !

INFOS

TRANSPORTS

Les **transports en commun** restent plus économiques sur les petites distances si ton lieu de logement est bien desservi. Les distances en France métropole ne sont pas les mêmes. Pour se rendre d'une ville à une autre, il faut compter plusieurs heures. Regardez sur « Google Map ».

CONSEILS PRATIQUES

Renseigne-toi sur les **tarifs jeunes et les forfaits** adaptés à ta situation et tes besoins (abonnement mensuel, annuel...).

Si tu es sportif tu peux également envisager d'utiliser le vélo. C'est plus écologique et économique !

Tu peux te procurer un vélo d'occasion facilement sur les brocantes. Tu feras ainsi des économies et ne sera plus tributaire des horaires des transports urbains.

INFOS

VETEMENTS

Des bons plans existent pour s'habiller pas cher :

- Des associations caritatives vendent à 1€ ou 2€ (des habits de deuxième main ou des invendus neufs).
- Les marchés, les friperies de vente de vêtements au poids, sur le web des sites sont des mines d'or, les périodes de soldes 2 fois dans l'année.
- En hiver, lutter contre le froid en métropole, demande une tenue vestimentaire adaptée : parka, manteau, chaussures, bonnet, gants, écharpe...

CONSEILS PRATIQUES

Tu peux consulter le site « Unidays » qui propose des promotions et codes promo sur plusieurs marques pour les étudiants. www.myunidays.com

INFOS

VOL

Les étudiants sont parfois des proies faciles... surtout dans les transports en commun ou en retirant de l'argent à un distributeur.

CONSEILS PRATIQUES

Garde tes **sacs sur le ventre** dans les transports.

Préfère les distributeurs protégés à l'intérieur des banques pour retirer de l'argent et évite de conserver des sommes importantes sur toi ou à ton domicile.





Fédération nationale

7 cité d'Antin
75009 Paris
Tél. 01 44 91 88 88
www.famillesrurales.org
www.webdesfamilles.fr

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique,
agrée et habilitée pour son action :

- famille
- consommation
- éducation
- jeunesse
- loisirs
- vie associative
- formation
- santé

Téléchargez le guide

