



StudHelp

StudAide

LE GUIDE DES AIDES
POUR LES ÉTUDIANTS





1. **LES AIDES FINANCIÈRES**
2. **LES AIDES AU LOGEMENT**
3. **LES AIDES À L'EMPLOYABILITÉ**
4. **TROUVER UN JOB ÉTUDIANT**
5. **ADMINISTRATIF ET JURIDIQUE**
6. **LES ASSURANCES ÉTUDIANTES**
7. **LES AIDES À L'ORIENTATION**
8. **LES AIDES ALIMENTAIRES**
9. **LA SANTÉ MENTALE**
10. **LES AIDES AU PERMIS DE CONDUIRE**
11. **LES AIDES VESTIMENTAIRES**
12. **BÉNÉVOLAT**
13. **L'ACCÈS AU SPORT**
14. **L'ACCÈS À LA CULTURE**



Chez Studhelp, nous sommes convaincus qu'aucun étudiant ne devrait être contraint de choisir entre manger et étudier.

Depuis notre création en 2021, nous luttons contre la précarité étudiante en mettant en place des actions concrètes : distribution alimentaire, mise en relation avec des particuliers solidaires...

Au fil des années, nous avons constaté que beaucoup d'étudiants ignorent les aides auxquelles ils ont droit ou peinent à s'y retrouver dans les démarches administratives.

Avec STUDAIDE, notre objectif est simple : vous donner toutes les informations nécessaires pour accéder aux aides existantes et faciliter votre parcours étudiant.

Ce guide est un outil conçu pour vous accompagner, vous orienter et vous aider à surmonter les difficultés du quotidien.

Que vous soyez en début d'études, en difficulté financière ou simplement en quête d'informations, ce guide est fait pour vous.

Parce que chaque étudiant mérite d'étudier dans de bonnes conditions, Studhelp est à vos côtés.

Bonne lecture et surtout... n'hésitez pas à partager ce guide avec ceux qui en ont besoin !

LES AIDES FINANCIÈRES



Bourse sur critères sociaux (BCS) est un soutien financier destiné aux étudiants inscrits dans des établissements d'enseignement supérieur en France.

Tous les critères d'éligibilité [ICI](#).

Faire votre demande [ICI](#).



L'Aide Spécifique Ponctuelle (ASAP) est destinée aux étudiants confrontés à des difficultés financières temporaires. Pour en bénéficier, il faut être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur et avoir moins de 35 ans.

Toutes les informations pour votre demande [ICI](#).



L'Aide Spécifique Allocation Annuelle (ASAA) est destinée aux étudiants confrontés à des difficultés économiques durables et non éligibles à la bourse sur critères sociaux. Pour en faire la demande, il faut être âgé de moins de 35 ans.

Toutes les informations pour votre demande [ICI](#).



Fond d'aide aux jeunes (FAJ) permet de soutenir financièrement les jeunes en situation de précarité et doit être débloquée dans un but précis.

Toutes les informations pour votre demande [ICI](#).



La prime d'activité est une aide financière destinée à soutenir le pouvoir d'achat des personnes aux revenus modestes. Elle est accessible aux étudiants et apprentis de 18 ans et plus exerçant une activité rémunérée avec un revenu minimum.

Testez votre éligibilité et faire votre demande [ICI](#).

LES AIDES FINANCIÈRES



Le Fonds de solidarité des CROUS est une aide ponctuelle destinée aux étudiants en situation de précarité, en complément ou en alternative à l'ASAP. Elle peut être versée en urgence par les services sociaux du CROUS.

Toutes les informations pour votre demande ICI.



L'aide exceptionnelle de la CAF peut être accordée aux allocataires rencontrant un événement exceptionnel impactant leur budget (perte de ressources, sinistre, etc.).

Toutes les informations pour votre demande ICI.

LES AIDES FINANCIÈRES

LE SAVIEZ-VOUS ?

VIZBII

est un simulateur d'aides financières gratuit pour estimer rapidement celles auxquelles vous êtes éligible. Bonus : vous pouvez même bénéficier d'un conseiller pour vous aider à faire toutes les démarches gratuitement !.

Testez votre éligibilité [ICI](#).

#1jeune1solution est un simulateur qui vous permet d'estimer facilement les aides auxquelles vous pouvez prétendre en fonction de votre situation.

Testez votre éligibilité [ICI](#).



LES PRÊTS BANCAIRES



Prêt étudiant garanti par l'État est un prêt destiné à aider les étudiants à financer leurs études. Il est garanti par l'État, ce qui permet d'en bénéficier sans avoir besoin d'un garant ou d'une caution.

Pour demander l'attestation d'éligibilité c'est ICI.



Le prêt à taux zéro (PTZ) est une solution de financement avantageuse qui permet de faciliter la gestion des dépenses liées aux études supérieures.

Pour avoir toutes les infos c'est ICI.

LES 5 CONSEILS DE STUDHELP

1

Ne prenez pas la première offre venue ! Comparez les taux d'intérêt, les conditions de remboursement et les frais annexes proposés par différentes banques.

2

Chaque euro emprunté devra être remboursé avec des intérêts. Faites un budget réaliste pour estimer le montant nécessaire.

3

Certains prêts permettent un report de remboursement jusqu'à la fin des études, mais cela peut augmenter le coût total du crédit.

4

Avant de signer, simulez votre future capacité de remboursement.

5

Avant de souscrire un prêt, renseignez-vous sur les bourses, les aides financières, les jobs étudiants ou encore les dispositifs d'accompagnement.

LES AIDES AU LOGEMENT



L'Aide personnalisée au logement (APL) est destinée aux locataires résidant dans un hébergement ayant fait l'objet d'une convention avec l'État.

Faire votre demande ICI.



L'Allocation de logement sociale (ALS) est versée si vous ne pouvez prétendre à l'aide personnalisée au logement (APL). Il vous faut être français, ou étranger avec un titre de séjour en cours de validité, louer un logement décent, vous n'avez pas de lien de parenté avec le propriétaire du logement, Vous avez de faibles ressources.

Toutes les informations pour votre demande ICI.



L'AVANCE LOCA-PASS est destinée aux travailleurs et permet de financer le dépôt de garantie en proposant un prêt à taux 0 % jusqu'à 1 200 €, remboursable sans intérêts sur 25 mois maximum.

Testez votre éligibilité et faire votre demande ICI.



L'AIDE MOBILI-JEUNE offre une subvention mensuelle de 10 € à 100 € pour alléger le loyer des jeunes en formation professionnelle ou en alternance de moins de 30 ans.

Testez votre éligibilité et faire votre demande ICI.

LES AIDES AU LOGEMENT



La garantie VISALE est une aide sociale gratuite qui agit comme un garant pour les locataires ayant des difficultés à en trouver un. Elle a pour but de faciliter la recherche d'hébergement et est destinée aux personnes de moins de 30 ans.

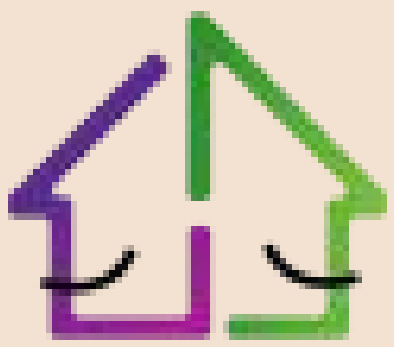
Testez votre éligibilité et faire votre demande ICI.



Monlogementétudiant est une plateforme dédiée à aider les étudiants à trouver facilement un logement adapté à leurs besoins et à leur budget.

Testez votre éligibilité et faire votre demande ICI.

LES COLOCATIONS



Toit chez moi permet de payer son loyer moins cher ou bénéficier d'un hébergement gratuit grâce aux services rendus. Vivre avec une personne âgée, l'aider au quotidien, créer du lien.

Pour vous inscrire, c'est ICI.



Ensemble2générations permet de trouver un logement économique en échange d'entraide bienveillante et d'une présence rassurante au domicile d'un senior.

Pour vous inscrire, c'est ICI.



COHABILIS permet au jeune d'avoir un accès à un logement à un coût significativement en-deçà du prix du marché locatif local (voire quasi gratuitement), et permet au sénior d'avoir une compagnie bienveillante dans son quotidien.

Pour vous inscrire, c'est ICI.



COLONIES présente des colocations entre particuliers, clés en main.

Pour vous inscrire, c'est ICI.



L'AFEV propose des logements à loyer modéré pour étudiants et jeunes de moins de 30 ans. Il faut s'engager quelques heures par semaine dans la vie du quartier.

Pour vous inscrire, c'est ICI.

OÙ TROUVER UN APPARTEMENT ?



rentola

Rentola est une plateforme qui propose des annonces de logement dans toute la France.

Accéder au site [ICI](#).

PAP

PAP est une plateforme en ligne qui facilite les transactions immobilières entre particuliers, sans passer par des agences.

Accéder au site [ICI](#).



Studapart

Studapart permet de réserver votre logement en ligne et bénéficier d'un accompagnement à chaque étape de la location.

Accéder au site [ICI](#).



STUDÉA

Studéa Nexity est un groupement de résidences spécialement conçues pour les étudiants, dans toute la France.

Accéder au site [ICI](#).



Immojeune offre aux étudiants un accès gratuit, rapide et simple à plus de 300 000 offres de logement.

Accéder au site [ICI](#).

OÙ TROUVER UN APPARTEMENT ?



Les Résidences Habitat Jeunes (FJT) proposent des logements à bas prix avec accompagnement social pour les jeunes actifs, étudiants ou apprentis.

Toutes les informations pour votre demande [ICI](#).



L'aide à la mobilité Parcoursup est une aide de 500 € destinée aux étudiants boursiers entrant dans l'enseignement supérieur et changeant de région.

Toutes les informations pour votre demande [ICI](#).



Le Bon Coin est un site regroupant toutes sortes d'annonces de vente d'objets etc, mais aussi de location d'appartements entre particuliers.

Accéder au site [ICI](#).



ARPEJ est une association spécialisée dans la gestion de résidences pour étudiants, jeunes actifs et chercheurs

Accéder au site [ICI](#).

TROUVER UN LOGEMENT

LES 5 CONSEILS DE STUDHELP

1

Soyez attentifs aux aides auxquelles vous avez le droit. . Vous pouvez notamment être éligible aux résidences étudiantes.

2

Renseignez vous en amont sur la disponibilité des logements et leurs tarifs avant d'emménager dans la ville choisie.

3

Ayez en tête le budget maximum que vous pouvez mettre, en incluant les charges

4

Emmenez votre dossier de candidature complet à chaque visite afin d'avoir plus de chances d'être sélectionné

5

Faites attention aux arnaques ! Prenez le temps de visiter, vous assurer que tout est correct (prix, salubrité...)



AIDES À L'EMPLOYABILITÉ



Walt est une plateforme qui propose des opportunités d'alternance, de stages et d'emplois, en simplifiant le processus de recrutement. Elle propose des outils et des ressources pour faciliter l'insertion professionnelle.

Accéder au site [ICI](#).



Wizbii Jobs est une plateforme dédiée à l'emploi des jeunes de 18 à 30 ans, offrant des offres de stages, alternances, CDD et CDI. Elle permet également de rencontrer des recruteurs lors d'événements pour faciliter l'insertion professionnelle.

Accéder au site [ICI](#).



L'APEC aide les jeunes diplômés à s'insérer sur le marché de l'emploi en leur proposant des conseils, des offres et un accompagnement personnalisé.

Accéder au site [ICI](#).



DuoForAJob accompagne les jeunes issus de l'immigration dans leur recherche d'emploi grâce à un mentorat avec un professionnel expérimenté, qui les guide et les conseille pendant six mois pour faciliter leur insertion.

Accéder au site [ICI](#).

MENTORAT



JobIRL est une plateforme d'entraide où lycéens et étudiants échangent avec des professionnels pour découvrir des métiers et trouver des stages ou alternances.

Accéder au site [ICI](#).



NQT est une association qui accompagne les jeunes diplômés issus pour faciliter leur insertion professionnelle. Grâce à un programme de mentorat, NQT met en relation ces jeunes avec des professionnels afin de les guider dans leur parcours.

Accéder au site [ICI](#).



DEMA1N met en relation un étudiant avec un mentor bénévole pour vous accompagner dans la réussite de vos études et votre future vie professionnelle.

Accéder au site [ICI](#).



AFEV a pour objectif de favoriser l'autonomie et le développement de la personne accompagnée en établissant des objectifs qui évoluent et s'adaptent à la / au mentoré·e. **Accéder au site [ICI](#).**



1jeune1mentor est une initiative pour promouvoir l'égalité des chances grâce à l'accompagnement des jeunes par un mentor.

Accéder au site [ICI](#).



Le Contrat d'Engagement Jeune (CEJ) est un dispositif d'accompagnement renforcé vers l'emploi, incluant des ateliers, formations, stages et une allocation mensuelle.

Toutes les informations pour votre demande [ICI](#).

TROUVER UNE ALTERNANCE/ UN STAGE



Welcome to the Jungle

Welcome to The Jungle est un site qui met en ligne tout type d'offres d'emplois, notamment stages, alternances et job étudiants.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



LinkedIn est un réseau social professionnel. Au delà de ça, de nombreuses offres de stage, alternance sont postées par des recruteurs. N'hésitez pas à partager votre CV lors de votre recherche !

Accéder au site [ICI](#).



Indeed est une plateforme avec de nombreuses offres de stages, alternances, dans tous les domaines, partout dans le Monde.

Retrouver les offres d'emplois [ICI](#).



Jobteaser propose des offres de stage et emploi adaptées aux profils étudiants et jeunes diplômés. Les recruteurs peuvent aussi contacter les candidats !

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



#1jeune1solution

1jeune1solution est une plateforme gouvernementale dédiée à l'insertion professionnelle des jeunes. Il y est diffusé des emplois saisonniers, des jobs étudiants mais aussi des stages, alternances et des emplois pour les jeunes diplômés.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).

TROUVER

UNE ALTERNANCE / UN STAGE



Job that make sense est un site qui met en avant des offres d'emplois, notamment stages et alternances, dans des domaines à impact positif. Que ce soit l'écologie, l'inclusion, l'éducation...
Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Stage.fr est un site qui propose un grand nombre d'offres de stage ou d'alternance. Les candidats peuvent aussi diffuser leur CV pour que les recruteurs les contactent !
Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Portail de l'alternance est une plateforme gouvernementale qui recense des offres de stage ou alternance pour les étudiants.
Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Adopt1Alternant est un site spécialisé dans le recrutement des jeunes en alternance et en stage dans toute la France.
Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Monster est un site qui propose des offres d'emploi en tout genre et des exemples de CV gratuits.
Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).

OÙ TROUVER UN JOB ÉTUDIANT ?



Mains d'argent est une association qui permet à des jeunes de faire des courses pour des personnes âgées. En plus de favoriser les échanges intergénérationnels, cela permet aux étudiants d'avoir un revenu.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



O2 propose des missions d'aide à domicile : ménage, garde d'enfants, assistants de vie, jardinage, bricolage.

Retrouver toutes les offres d'emplois [ICI](#).



Extracadabra est une plateforme qui propose des missions en intérim de prestations en salle, cuisine, vente et bien d'autres à Lyon et Paris.

Retrouvez toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Staffme permet aux jeunes de trouver des missions d'intérim et/ou en freelance, pour les travailleurs indépendants.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



CityOne est une agence qui offre des CDD, CDI ou missions d'intérim spécialisée en accueil en entreprise, événementiel pour les lieux culturels, les points de vente, accueil et services aux passagers dans l'aéroportuaire ou le ferroviaire

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).

OÙ TROUVER UN JOB ÉTUDIANT ?



Crit offre principalement des missions en intérim, mais aussi des CDI ou CDD.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Student Job a une multitude d'offres d'emploi adaptées aux étudiants et aux jeunes diplômés. Que vous cherchiez un job étudiant, un emploi à temps partiel, un stage, un job d'été ou un emploi pour jeunes diplômés.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Jobaviz dépend du CROUS et permet aux étudiants de trouver un emploi compatible avec leurs études.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



Kinougarde propose des emplois de garde d'enfants. Sortie d'école ou de crèche, mercredis, samedis, vacances scolaires, vous pourrez trouver en fonction de vos disponibilités.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).



SuperProf est une plateforme qui met en relation élèves et professeurs particuliers (qui peuvent être des étudiants) dans toutes les matières et tous les niveaux.

Retrouver toutes les offres d'emploi [ICI](#).

TROUVER UN JOB ÉTUDIANT

LES 5 CONSEILS DE STUDHELP

1

Faites un CV professionnel, regroupant vos différentes expériences (professionnelles, personnelles, bénévolat...).

2

N'hésitez pas à faire relire votre CV par une personne extérieure.

3

Faites attention au lieu de travail. Si cela est trop loin de chez vous, cela peut-être difficile de concilier études, travail et vie personnelle.

4

Préparez les entretiens en amont, renseignez vous sur l'entreprise, ce qu'elle propose, afin de montrer votre motivation.

5

Présentez vous à l'entretien en tenue professionnelle. **INTERDIT** les casquettes, bobs, jogging, sweats.



ADMINISTRATIF ET JURIDIQUE



Les Points d'Accès au Droit (PAD) sont des structures qui offrent un accès gratuit et confidentiel à des conseils juridiques pour les personnes rencontrant des difficultés administratives, sociales ou juridiques.

Liste des PAD [ICI](#).



Voix des étudiants étrangers a pour mission d'accompagner gratuitement les étudiants étrangers dans leurs démarches auprès des préfectures, en fournissant des informations, des conseils et un soutien administratif et judiciaire.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



Service Juridique Universitaire (SJU) Certains établissements d'enseignement supérieur offrent des services juridiques gratuits pour aider les étudiants dans leurs démarches administratives et juridiques.



Maisons de la Justice et du Droit (MJD) proposent des consultations gratuites avec des avocats, des notaires et d'autres professionnels du droit.

Liste des MJD [ICI](#).



L'organisation solidaire d'aides administratives est une association qui accompagne les personnes vulnérables dans leurs démarches administratives et juridiques.

Prendre rendez-vous [ICI](#).



L'Association pour la Prévention, l'Accueil (APASO) a pour objet d'accueillir, dynamiser, orienter et soutenir des personnes en difficultés personnelles, familiales, sociales, professionnelles ou juridiques.

Pour les contacter c'est [ICI](#).



Le Défenseur des Droits est une institution qui aide toute personne en cas de discrimination, litige avec une administration ou atteinte aux droits fondamentaux.

Toutes les informations pour votre demande [ICI](#).

LES ASSURANCES ETUDIANTES



STUDYASSUR est une assurance dédiée aux étudiants, couvrant à la fois la santé, le logement et la mobilité, en France comme à l'étranger. Avec des formules adaptées, des tarifs abordables et un accompagnement personnalisé.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



HEYME est une assurance étudiante complète couvrant santé, logement, responsabilité civile, et mobilité internationale, avec des formules modulables et des tarifs attractifs.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



**LA MUTUELLE DES
ÉTUDIANTS**

LMDE offre une complémentaire santé étudiante, des assurances logement et responsabilité civile, en partenariat avec différents acteurs du secteur.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



SMENO proposent des consultations gratuites avec des avocats, des notaires et d'autres professionnels du droit.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



SMERRA est une mutuelle étudiante qui propose des offres de santé adaptées aux besoins des étudiants, avec des tarifs avantageux et une couverture complète. Elle offre également des services d'assistance, de prévention, et de soutien pour faciliter la vie étudiante au quotidien.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).

ADMINISTRATIF ET JURIDIQUE

LES 5 CONSEILS DE STUDHELP

1

Les délais peuvent être longs, et certaines aides ou démarches ont des dates limites strictes. Mettez des rappels dans votre agenda pour ne rien oublier.

2

Prenez le temps de lire chaque clause, surtout les petites lignes ! Faites attention aux frais cachés, aux durées d'engagement et aux conditions de résilience. .

3

Regroupez et numérisez vos papiers essentiels (carte d'identité, contrat de localisation, carte vitale, justificatifs de bourse, etc.).

4

En tant qu'étudiant, certaines assurances sont indispensables : responsabilité civile (souvent demandée par les universités et logements), mutuelle santé.

5

N'hésitez pas à demander de l'aide pour vos questions administratives ou juridiques aux assistants sociaux de vos écoles/universités.



LES AIDES À L'ORIENTATION



Hello Charly est une app dédiée à l'orientation des jeunes, offrant un accompagnement personnalisé pour les aider les jeunes. Les utilisateurs peuvent découvrir des métiers, des formations, et des opportunités adaptées à leur profil.

Télécharger l'application [ICI](#).



Skillie s'appuie sur une méthode intégrant les soft skills pour créer un vrai alignement entre la personnalité de l'étudiant, les valeurs de l'entreprise et les attentes du manager.

Plus d'informations [ICI](#).

LES AIDES ALIMENTAIRES



StudHelp est une association qui met en relation des étudiants et des donateurs, pour des dons de paniers alimentaires. L'association agit partout en France !

Pour vous inscrire c'est ICI.



Linkee est présente à Bordeaux, Lille, Lyon, Montpellier, Nantes, Toulouse et en Île-de-France. Il récupèrent des invendus et les redistribuent gratuitement à des étudiants.

Pour vous inscrire c'est ICI.

Du beurre
dans leurs épinards

Du beurre dans leurs épinards distribue des colis alimentaires et des produits de première nécessité aux étudiants dans le besoin.

Pour vous inscrire c'est ICI.



COP1 organise des distributions alimentaires gratuites à destination des étudiants. Ces distributions, réalisées chaque semaine dans plusieurs villes, permettent aux bénéficiaires d'accéder à des produits variés : denrées alimentaires, produits d'hygiène et parfois des vêtements.

Pour vous inscrire c'est ICI.



Delivr'Aide livre des kits de premières nécessités (alimentaire et hygiène). Ils sont présents à Paris, Toulouse, Montreuil, Lyon, Grenoble, Nice, Montpellier, Le Havre, Strasbourg, Rennes, Rouen, Marseille, Nantes, Bordeaux, Vannes.

Pour vous inscrire c'est ICI.



Humanity Diaspo organise des distributions solidaires de nourriture et de produits d'hygiène pour les personnes en grande précarité.

Pour plus d'informations c'est ICI.

LES AIDES ALIMENTAIRES



O coeur de la rue est une association qui vient en aide aux personnes en situation de précarité en leur offrant des repas, un accompagnement social et un soutien moral. Elle organise des maraudes, distribue des produits de première nécessité et favorise la réinsertion des bénéficiaires.

Pour vous inscrire c'est ICI.



HopHopFood est une association solidaire qui propose une application permettant de donner et récupérer gratuitement des aliments.

Télécharger l'application sur App Store.

Télécharger l'application sur Google Play.



On remplit le frigo organise des distributions alimentaires et des livraisons de kit de produits de premières nécessités.

Pour accéder au site c'est ICI.



Les Restos du cœur organisent des distributions de paniers alimentaires partout en France.

Pour trouver le centre le + proche de chez vous c'est ICI.



Le Secours Populaire organise des libres-services pour l'alimentation. Pour en bénéficier, il faut vous rendre dans l'antenne la plus proche de chez vous.

Pour trouver le centre le + proche de chez vous c'est ICI.



Geev est une plateforme qui permet le don d'objets et de nourriture entre particuliers, autour de chez vous.

Pour accéder au site c'est ICI.

LES AIDES ALIMENTAIRES

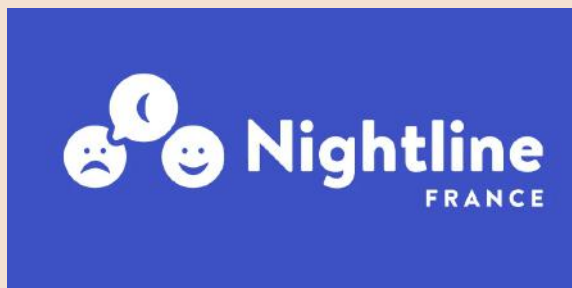
LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans certaines villes, des restaurants et cantines solidaires offrent des repas gratuits ou à prix libre aux étudiants, sans condition de ressources !

Pour Paris c'est ICI.
Pour Lyon c'est ICI.
Pour Marseille c'est ICI.
Pour Lille c'est ICI.



LA SANTÉ MENTALE



Nightline est une ligne d'écoute qui propose un service d'écoute anonyme et gratuit pour les étudiants en détresse psychologique. **Pour les contacter en fonction de ton lieu de vie c'est ICI.**
Pour trouver un soutien psy autour de toi c'est ICI.



Santé psy étudiants est un dispositif mis en place pour offrir un soutien psychologique gratuit aux étudiants en difficulté. Il permet d'accéder à des consultations avec des psychologues partenaires, prises en charge par l'État. **Pour accéder au site c'est ICI.**



Fil Santé Jeunes est un dispositif de soutien psychologique et d'écoute destiné aux jeunes de 12 à 25 ans. Il propose un accompagnement anonyme et gratuit via une ligne téléphonique, un chat, et des consultations en ligne. **Pour les contacter au téléphone : 0800 235 236**
Pour les contacter via le chat c'est ICI.



Centre médico-psychologique (CMP) organise des libres-services pour l'alimentation. Pour en bénéficier, il faut vous rendre dans l'antenne la plus proche de chez vous. **Pour trouver le centre le + proche de chez vous c'est ICI.**



Les BAPU (Bureaux d'aide psychologique universitaires) sont des centres de consultation ouverts à tous les étudiants qui souhaitent une aide psychologique. Il n'y a pas de frais si vous bénéficiez de la Sécurité Sociale et d'une mutuelle. **Pour accéder aux BAPU partout en France c'est ICI.**



Mon soutien psy

MonSoutienPsy permet de bénéficier gratuitement de 8 séances avec un psychologue, après orientation par un médecin. **Toutes les informations pour votre demande ICI.**

LA SANTÉ MENTALE



Lynnk propose aux étudiants d'accéder facilement à des ressources et des services pour leur santé mentale, être écoutés, orientés et soutenus en quelques clics, partout et à tout moment.
Accéder à l'application ICI



La Maison des Initiatives Étudiantes (MIE) de Paris propose un soutien à la santé mentale des étudiants à travers des permanences psychologiques gratuites et des ateliers de bien-être. Elle permet aussi d'orienter les jeunes vers des structures spécialisées pour un accompagnement adapté.
Accéder au site ICI

LA SANTÉ MENTALE

LES 5 CONSEILS DE STUDHELP

1

Apprenez à prioriser et à découper vos projets en étapes plus petites pour éviter de vous épuiser mentalement.

2

N'hésitez pas à partager vos préoccupations avec des amis, un conseiller.
La communication est essentielle pour alléger votre esprit.

3

L'activité physique libère des hormones qui favorisent une sensation de bien-être. Même une simple promenade peut aider à apaiser l'esprit.

4

Essayez d'avoir une routine de sommeil régulière et de vous accorder suffisamment de repos pour rester en forme mentalement.

5

Parfois, il est essentiel de s'accorder des moments de détente sans pression ni obligation.



LES AIDES AU PERMIS



Aide régionale au permis de conduire est un dispositif favorisant l'insertion des jeunes de 18 à 25 ans. Les conditions d'éligibilité ne sont pas les mêmes dans toutes les régions.

Informations sur la région Bretagne : [ICI](#).

Informations sur la région Auvergne Rhône-Alpes : [ICI](#).

Informations sur la région Bourgogne/Franche-Comté : [ICI](#).

Informations sur la région Centre Val de Loire : [ICI](#).

Informations sur la région Ile de France : [ICI](#).

Informations sur la région Normandie : [ICI](#).

Informations sur la région Nouvelle Aquitaine : [ICI](#).

Informations sur la région Corse : [ICI](#).



Aide au permis pour les apprentis, permet aux jeunes en contrat d'apprentissage d'avoir une aide de 500€ pour financer leur permis de conduire.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



Permis à 1€ par jour, permet aux jeunes de 15 à 25 ans de bénéficier d'un prêt dont les intérêts sont payés par l'État, pour passer leur permis de conduire.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



Compte Professionnel de Formation, permet d'utiliser les crédits de votre compte personnel de formation (CPF) pour financer votre permis de conduire (code et conduite compris)

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).



Chèque permis de conduire Île-de-France est un dispositif régional pour les jeunes de 18 à 25 ans en formation ou recherche d'emploi en Île-de-France, jusqu'à 1 000€ pour financer le permis B, sans avance de frais.

Pour avoir toutes les infos c'est [ICI](#).

LES AIDES AU PERMIS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez passer votre code de la route en tant que candidat libre, sans passer par une auto-école, pour seulement 30 € !

Inscription en ligne, révisions à votre rythme, et vous choisissez vous-même votre date d'examen !



LES AIDES VESTIMENTAIRES



Dressed offre des vêtements gratuitement aux étudiants ne pouvant pas s'en offrir eux-mêmes.

Pour vous inscrire c'est ICI.



La Cravate Solidaire est une association qui lutte contre l'exclusion en offrant des vêtements professionnels à des personnes en recherche d'emploi.

Accéder au site ICI.



Le dressing des COP1 a une multitude d'offres d'emploi adaptées aux étudiants et aux jeunes diplômés. Que vous cherchiez un job étudiant, un emploi à temps partiel, un stage, un job d'été ou un emploi pour jeunes diplômés.

Pour vous inscrire c'est ICI.



Emmaüs récupère les vêtements de seconde main mais en bon état, pour leur offrir une seconde vie et le vend à moindre coût.

Accéder au site ICI.



Les ressourceries récupèrent tout type d'objets, vêtements et les revendent à moindre coût.

Ressourceries à Paris. Magasins friperie Guerrisol

Ressourceries à Lyon.

Ressourceries à Lille

Ressourceries à Marseille

Ressourceries à Montpellier



Croix-Rouge française aide au niveau national, propose via ses vestiaires solidaires ou boutiques d'occasion une distribution de vêtements ou accès à prix très réduits pour des publics vulnérables, y compris les étudiant·es.

Accéder au site ICI

LES AIDES VESTIMENTAIRES

LE SAVIEZ-VOUS ? 

**Il est très avantageux d'acheter
des vêtements/chaussures en
seconde main.
Prenez garde de l'état de la pièce.**

**Il y a 4 phases de soldes, pendant
lesquels des vêtements de la
saison passée sont vendus avec
des réductions.
C'est le moment d'anticiper si vous
avez besoin !**



BÉNÉVOLAT



Paris en Compagnie accompagne gratuitement les aînés Parisiens de 65 ans et plus dans leurs déplacements de proximité grâce à des bénévoles.

Accéder au site [ICI](#).

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés



Petits Frères des Pauvres lutte contre l'isolement des personnes âgées en proposant des visites, des appels et des sorties avec des bénévoles pour créer des liens durables et solidaires

Accéder au site [ICI](#).



JeVeuxAider est une plateforme qui propose tout type de missions de bénévolat. Vous pouvez choisir en fonction de votre ville, du domaine mais aussi du temps que vous voulez donner.

Accéder au site [ICI](#).



Benevolt facilite la rencontre entre celles et ceux qui ont envie de vivre une aventure bénévole singulière, agréable et sympathique dans une association.

Accéder au site [ICI](#).

TOUS bénévoles

Tous Bénévoles est une plateforme française qui référence et facilite l'accès à des missions bénévoles partout en France, adaptées aux envies et disponibilités de chacun.

Accéder au site [ICI](#).



TipsiT est une plateforme collaborative de partage de savoirs en visioconférence, où les utilisateurs paient à la minute pour obtenir ou offrir des conseils

Accéder au site [ICI](#).

LE BÉNÉVOLAT

LE SAVIEZ-VOUS ?

Faire du bénévolat est très bien vu par les écoles, entreprises... N'hésitez pas à vous engager, vous pourrez le valoriser !



L'ACCÈS AU SPORT



Pass'Sport est une aide de 50 euros qui permet de financer une partie de l'inscription sportive.

Pour toutes les conditions c'est ICI.



Friperie Sport Planète est une aide de 50 euros qui permet de financer une partie de l'inscription sportive.

Pour toutes les conditions c'est ICI.



StudRun est le club de running de StudHelp ! Pour courir tous ensemble, sans compétition dans les rues de Paris. Une belle occasion de visiter la ville, faire des rencontres et pratiquer une activité physique à moindre coût.

Pour nous rejoindre c'est ICI.



Kabubu est une structure qui propose des activités sportives gratuites, ponctuelles ou durables, mixtes ou non. Ils sont implantés à Paris, Lyon et Strasbourg.

Pour toutes les informations c'est ICI.



HEXACUP est une application gratuite qui permet à des joueurs de se regrouper en équipes et de participer à des matchs de football à 8 ou de basket 3x3 sur des terrains publics près de chez eux. Les scores sont enregistrés dans l'app, et chaque équipe progresse dans un classement national. La seule contrepartie : s'engager pour la planète.

Pour toutes les informations c'est ICI.

L'ACCÈS AU SPORT



Les centres Paris Anim' sont des lieux ouverts à tous, proposant plus de 400 activités culturelles, sportives et artistiques à tarifs réduits dans tout Paris. Ils offrent aussi un accompagnement personnalisé pour les jeunes de 14 à 25 ans, avec des espaces dédiés et des animateurs pour les aider à réaliser leurs projets.

Pour avoir toutes les infos c'est ICI



Ball'N Connect est une application française qui connecte les joueurs de basket pour trouver des terrains, organiser des matchs et progresser via du coaching personnalisé.

Pour avoir toutes les infos c'est ICI

L'ACCÈS AU SPORT

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un grand nombre de salles de sport offrent des tarifs réduits pour les jeunes de -25 ans ou pour les étudiants.

Le comparatif [ICI](#).

Le magasin Decathlon propose des activités sportives gratuites ou peu chères, partout en France, dans différents domaines !

Pour retrouver la liste c'est [ICI](#).



L'ACCÈS À LA CULTURE



Le pass Culture est un dispositif qui vous permet, l'année de vos 18 ans, de bénéficier d'une somme de 300 € pendant 2 ans, à dépenser dans des offres culturelles.

Pour toutes les informations c'est [ICI](#).



Ticket Nunc est un site qui permet d'acheter des billets de théâtre en dernière minute, à prix réduit.

Pour toutes le programmations c'est [ICI](#).



LABAZ, l'appli des bons plans de la Région Ile-de-France. Entièrement gratuite, elle propose des aides, des bons plans, des jeux-concours... Elle est réservée aux jeunes de 15 à 25 ans.

Pour en savoir plus c'est [ICI](#).



Ticketac, est une plateforme qui met en vente des billets pour tout type de spectacles en réduction.

Pour en savoir plus c'est [ICI](#).



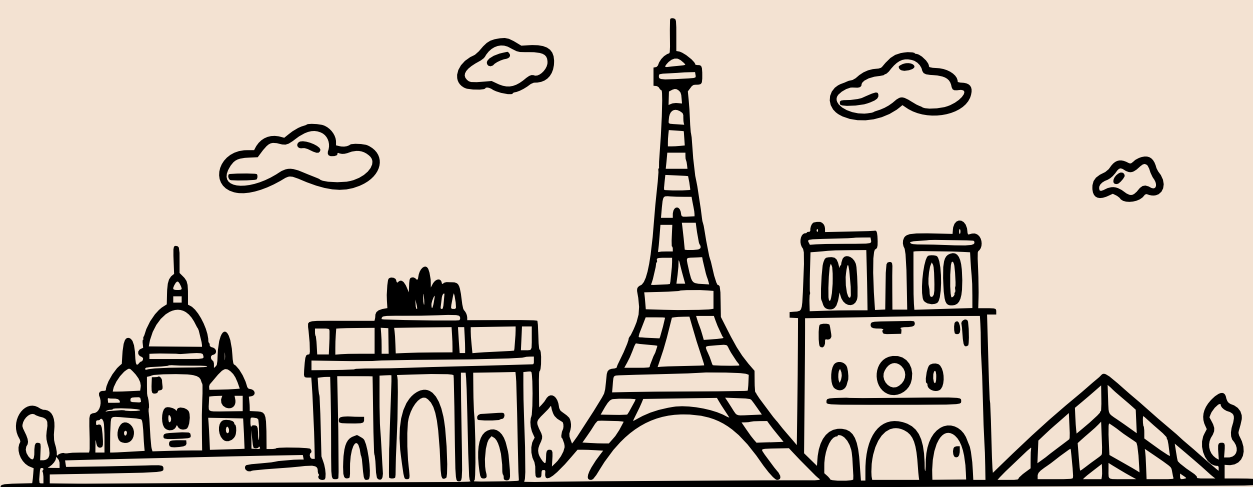
Weclap, est un site internet qui propose des places gratuites ou à bas prix pour des événements sportifs, culturels, des émissions TV.

Pour en savoir plus c'est [ICI](#).

L'ACCÈS À LA CULTURE

LE SAVIEZ-VOUS ?

**En France il existe beaucoup
de musées gratuits !
La liste des musées gratuits
[ICI](#).**





Stud Aide

On espère que ce guide pourra vous aider au mieux dans vos différentes problématiques.

Nous avons essayé de vous proposer un guide le plus complet possible.

Si vous connaissez des dispositifs qui ne sont pas inclus dans ce document, n'hésitez pas à nous l'indiquer en nous écrivant sur notre page Instagram [studhelp_france](https://www.instagram.com/studhelp_france).

N'hésitez pas à partager ce guide avec ceux qui en ont besoin !