



FÉDÉRATION DES ÉTUDIANTS TOULONNAIS

LE LAE

LIVRET D'ACCUEIL DE L'ÉTUDIANT

ÉDITION 2025

LE LAE

Livret d'Accueil de l'Étudiant



FEDET
Fédération Des Étudiants Toulonnais

ÉDITION 2026

UN LIVRET ÉDITÉ PAR LA FEDET
FÉDÉRATION DES ÉTUDIANTS TOULONNAIS

SALUT À TOI, JEUNE ÉTUDIANANT DU VAR !

Nous, c'est la FEDET, la Fédération des Étudiants Toulonnais. On est là pour toi, pour que tout ton parcours d'étude soit fait d'un maximum de fun, et d'un minimum de galères. Alors n'oublie jamais que si t'as besoin d'un coup de main, peu importe la raison, la FEDET est là pour toi, ainsi que tout notre réseau d'associations étudiantes. D'ailleurs, rapproche-toi de ton Bureau Des Étudiants au plus vite, c'est lui le premier à vouloir te faire passer de sacrés bons moments !

Les présentations sont faites, faisons place aux informations. Ce livret a été fait rien que pour toi : c'est le LAE, le **Livret d'Accueil des Étudiants**. Il est là pour que tu puisses trouver facilement un maximum d'infos qui pourraient t'être très utiles : pour te loger, pour alléger la galère des fins de mois, pour te déplacer, pour kiffer tes soirées et plein d'autres trucs et astuces... bref pour à peu près tout. Consulte-le selon tes besoins, et n'hésite surtout pas à contacter les gens qui se cachent derrière chaque adresse mail et numéro de téléphone que tu peux découvrir dans le livret.

“

Ce n'est pas la plume de Victor Hugo, ni l'exhaustivité d'un dico, pas encore : il faut plutôt le voir comme un livret d'astuces. **Le moins cher ? Ça y est. Un appart pas cher ? Ça y est aussi. Des aides financières ? Évidemment. Toutes les filières d'études existantes dans le Var ? Évidemment. Les noms et lieux de toutes les assos étudiantes ? Carrément !**

Tout ça, dans les pages qui suivent...



SOMMAIRE

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR, SECTION PAR SECTION

01

Aides sociales pour l'étudiant · bourses & prêts

p.6

02

Se loger · aides, résidences & accompagnement

p.15

03

Aides sociales à la santé

p.27

04

Aides sociales aux transports & mobilité

p.34

05

Aides sociales aux loisirs & partir

p.41

06

Parcours, jobs & insertion professionnelle

p.51

07

Aides FEDET & vos droits

p.59

08

Les contacts · prévention santé

p.65

Et aussi : les financeurs du projet p.5 · les chiffres clés p.14 · les numéros essentiels p.76

ILS SOUTIENNENT LA
FEDET

LES FINANCEURS DE CE PROJET

Le Crous Nice-Toulon et l'Université de Toulon accompagnent financièrement la FEDET dans ses projets.

LE CROUS NICE-TOULON

Partenaire financier de la FEDET, le Crous est aussi un acteur clé de ta vie étudiante : bourses sur critères sociaux, aides ponctuelles, résidences universitaires et écoute psychologique.

Retrouve ses dispositifs dans les parties 01, 02 et 08.

L'UNIVERSITÉ DE TOULON

Elle accompagne financièrement la FEDET dans ses projets. Elle fait aussi vivre ton quotidien : activités sportives du SUAPS et politique culturelle riche (ateliers artistiques, sorties, résidences d'artistes...).

Sport & culture à l'université : rendez-vous p.48.

MERCI À EUX !



01

Bourses, allocations, prêts : les infos pour financer tes études.

DANS CETTE PARTIE

- 8 Le Crous : bourses & aides
- 9 L'allocation annuelle
- 10 L'aide ponctuelle
- 11 La bourse Erasmus+
- 12 L'aide à la mobilité en master
- 13 Le prêt étudiant
- 14 Les chiffres clés



LE CROUS

BOURSE SUR CRITÈRES SOCIAUX

Le Crous propose une bourse sur critères sociaux pour t'aider si ta situation financière le nécessite. Pour vérifier ton éligibilité, utilise le simulateur officiel depuis ton compte MesServicesÉtudiants.

Si tu y as droit, remplis ton Dossier Social Étudiant (DSE), qui centralise ta demande. Une fois ton dossier validé, ta bourse est versée chaque mois pendant 10 mois (hors été, sauf cas particuliers).

Le montant dépend de ton échelon, de 0 bis à 7. Il peut changer chaque année et être majoré si ta bourse est maintenue pendant l'été.



DÉCOUVRE SI TU PEUX
BÉNÉFICIER D'UNE BOURSE



*Simulateur officiel
MesServicesÉtudiants*

AIDES SPÉCIFIQUES

Les aides spécifiques du Crous sont pour les étudiant·es de moins de 35 ans au 1er septembre de l'année de ta demande. Elles te soutiennent si tu as des difficultés financières, que tu sois boursier·ère ou non.

L'AIDE PONCTUELLE

Un coup de pouce en cas de difficulté grave survenue pendant l'année (voir p.8).

L'ALLOCATION ANNUELLE

Un soutien sur l'année, sous les mêmes conditions qu'une bourse sur critères sociaux (voir p.7).

Il y a deux types d'aides : l'aide ponctuelle et l'aide annuelle.

L'ALLOCATION ANNUELLE

Pour toucher cette aide, tu dois remplir les mêmes conditions qu'une bourse sur critères sociaux et t'engager à suivre les mêmes obligations d'assiduité, même en cas de maladie grave ou d'études à l'étranger.

Cette aide ne se cumule pas avec une bourse sur critères sociaux, mais elle peut s'ajouter à une aide à la mobilité internationale, une aide ponctuelle ou une bourse au mérite.

CETTE AIDE S'ADRESSE À TOI SI :

- 1 Tu ne reçois plus de soutien matériel de tes parents.
- 2 Tu vis une rupture familiale.
- 3 Tu reprends tes études après 28 ans.
- 4 Tu es élevé par un membre de ta famille sans décision judiciaire.
- 5 Tu es étranger et vis seul en France.

L'AIDE PONCTUELLE

L'aide ponctuelle te permet de continuer tes études malgré une difficulté grave survenue pendant l'année. Elle est ouverte à tous les étudiant·es en formation initiale, boursier·ère ou non, et

peut se cumuler avec une bourse sur critères sociaux, une allocation annuelle, une aide à la mobilité internationale ou une bourse au mérite.

Le montant maximal correspond à l'échelon 2 des bourses sur critères sociaux. Si tu obtiens plusieurs aides ponctuelles dans l'année, le total ne peut pas dépasser deux fois ce montant. L'aide est généralement versée en une seule fois, mais plusieurs versements peuvent être accordés exceptionnellement selon ta situation.

POUR PLUS D'INFOS OU POUR FAIRE UNE DEMANDE

Contacte le Crous de ton secteur ou appelle le **09 72 59 65 65** (du lundi au vendredi, 9h – 17h, appel local).

À NOTER

Si tu as un handicap reconnu par la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), il n'y a pas de limite d'âge pour bénéficier de l'aide.

ERASMUS+

La bourse ERASMUS+ t'aide financièrement si tu veux étudier ou faire un stage dans un pays de l'Union Européenne. Elle couvre les frais de scolarité et les dépenses liées au séjour. Le montant dépend du pays et de la durée de ton séjour.
Tu peux la cumuler avec une bourse sur critères sociaux du Crous.



QUI PEUT
EN BÉNÉFICIER ?

POUR EN BÉNÉFICIER, TU DOIS

- 1 Être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur.
- 2 Suivre une période d'études ou un stage à l'étranger.
- 3 Être sélectionné·e par ton établissement d'origine.

MOBILITÉ EN MASTER

Si, à la fin de ta licence, tu souhaites poursuivre tes études hors de ta région académique (Nice pour l'Université de Toulon), le Crous peut t'aider.

Selon tes ressources et l'éloignement, tu peux recevoir une aide de **1 000 €** pour les étudiant·es boursier·es.

Pour en faire la demande, connecte-toi à ton compte [Étudiant.gouv.fr](https://etudiant.gouv.fr) : ton dossier sera étudié par le Crous.

POUR BÉNÉFICIER DE L'AIDE À LA MOBILITÉ MASTER, TU DOIS :

- 1** Avoir obtenu ta licence l'année précédente.
- 2** T'inscrire pour la première fois en Master 1.
- 3** Choisir une université dans une autre région académique que celle de ta licence.
- 4** Être boursier·ère ou recevoir une allocation annuelle via les aides spécifiques du ministère de ton établissement.

POUR DEMANDER CETTE AIDE, IL TE FAUT :

- Ton attestation de réussite de licence (délivrée par ton établissement).
- Ton certificat d'inscription en Master 1.

Ensuite, va sur [MesServices.Etudiant.gouv.fr](https://meservices.etudiant.gouv.fr), rubrique « Demander une bourse ou une aide », et choisis « Aide à la mobilité Master ».

OBTENIR UN PRÊT ÉTUDIANT EN BANQUE

Pour financer tes études, tu peux demander un prêt étudiant garanti par l'État, ouvert depuis 2008. **Il n'y a pas de condition de ressources, et boursier·ère ou non, tu peux emprunter jusqu'à 20 000 €.** Le remboursement se fait en différé, généralement à la fin de tes études, et la garantie de l'État dure 10 ans à partir de la signature du contrat.

CONDITIONS D'ÉLIGIBILITÉ

Même si le prêt n'est soumis à aucune condition de ressources du demandeur ou de la famille, il y a quand même des conditions d'éligibilité :

- Avoir moins de 28 ans à la signature du contrat.
- Être inscrit·e dans un établissement d'enseignement supérieur préparant un diplôme ou un concours.
- Être de nationalité française ou citoyen·ne de l'UE/EEE résidant en France depuis plus de 5 ans.

Seules six banques proposent ce prêt : **Banque Populaire, Crédit Mutuel, CIC, Caisse d'Épargne, Société Générale et Banque Postale.**

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Franchise partielle : tu rembourses seulement les intérêts et l'assurance pendant tes études, le capital plus tard.

Franchise totale : tu rembourses capital et intérêts à la fin de tes études.

Le taux d'intérêt est fixé par la banque et s'adapte à ta situation. Pour plus d'infos, consulte le site dédié des banques partenaires.

JUSQU'À
20 000 €



POUR EN SAVOIR PLUS,
CONSULTE LE SITE SUIVANT

CHIFFRES

LES AIDES EN UN COUP D'ŒIL

20 000 €

de prêt étudiant garanti par l'État,
sans condition de ressources

1 200 €

d'avance Loca-Pass à taux zéro pour
ton dépôt de garantie

600 €

de loyer couvert chaque mois par la
garantie Visale (800 € en Île-de-
France)

1 000 €

d'aide à la mobilité master pour les
étudiant·es boursier·es

Tous les détails dans les pages de cette partie.



02

Aides, résidences, accompagnement : toutes les clés de ton futur chez-toi.

DANS CETTE PARTIE

- 17 Les APL de la CAF
- 18 Faire sa demande d'APL
- 19 L'avance Loca-Pass
- 20 La garantie Visale
- 21 La bourse au logement
- 22 Comment demander ?
- 23 La MDEIJ t'aide à te loger
- 24 Les résidences étudiantes
- 25 Accompagnement & arnaques



APL · CAF SERVICE ÉTUDIANT

L'APL Étudiant est une aide au logement versée par la CAF aux étudiants qui louent leur propre logement, que ce soit en résidence étudiante ou chez un bailleur privé. Selon le type de logement et ta situation personnelle, le nom de l'allocation peut varier :

APL

Si tu loues un logement conventionné avec l'État, comme un HLM ou une résidence universitaire, tu bénéficies de l'APL.

ALF

Si tu loues un logement non conventionné et que tu as une personne à charge, tu peux toucher l'ALF (Allocation Logement Familial).

ALS

Si tu loues un logement non conventionné sans personne à charge, tu peux toucher l'ALS (Allocation Logement Social).

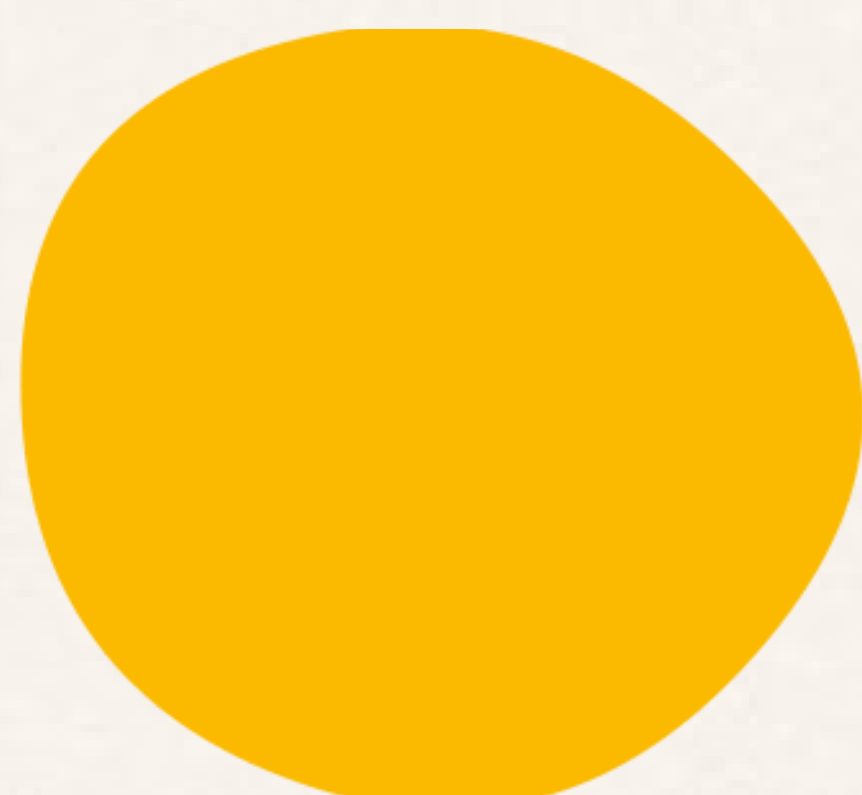
Peu importe le type d'allocation, la demande se fait toujours de la même manière, via la procédure APL de la CAF.

À NOTER

Si tu es mineur, tu peux recevoir cette aide uniquement si le bail est établi à ton nom, que tu paies toi-même le loyer et que tes parents demandent ton émancipation. Cela te permet de bénéficier d'une aide au logement même avant 18 ans, sous certaines conditions.



**POUR EN SAVOIR PLUS,
CONSULTE LE SITE OFFICIEL DE
LA CAF DÉDIÉ AUX AIDES AU
LOGEMENT**



*Résidence étudiante, bailleur privé :
la CAF t'accompagne dans tous les cas.*



POUR FAIRE TA DEMANDE D'APL ÉTUDIANT, PRÉPARE :



1

Ton contrat de location

indique le loyer hors charges et les coordonnées de ton bailleur.

2

Tes justificatifs de revenus des 12 derniers mois

les revenus de tes parents ne sont pas pris en compte.

3

Le numéro d'allocataire de tes parents

et les coordonnées de leur CAF.

4

Tes coordonnées bancaires (RIB)

et une adresse e-mail valide.

CONTACT · NUMÉRO CAF APL ÉTUDIANT

09 69 32 52 52

PRIX D'UN APPEL LOCAL · DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H

L'AVANCE LOCA-PASS

L'AVANCE LOCA-PASS est un prêt à taux zéro qui te permet de payer le dépôt de garantie quand tu emménages dans ton nouveau logement. Pas besoin de sortir une grosse somme d'un coup ! Le prêt peut aller jusqu'à **1 200 €** et tu le rembourses sans intérêts ni frais sur 25 mois maximum. Si tu quittes ton logement avant la fin du bail, tu as jusqu'à 3 mois pour rembourser. Bref, c'est un vrai coup de pouce pour commencer ton logement en toute tranquillité.

POUR QUI ?

Tu peux en bénéficier si tu es :

- Salarié du privé (hors agricole), peu importe ton âge,
- Jeune de moins de 30 ans en formation (apprentissage, professionnalisation) ou en recherche d'emploi,
- Étudiant salarié, avec un CDD d'au moins 3 mois ou un stage de 3 mois,
- Étudiant boursier du gouvernement français.

Ton logement doit être ta résidence principale et se situer en France (y compris DOM-COM). Il peut être meublé ou non, ou même une résidence collective comme un foyer étudiant.

COMMENT EN PROFITER ?

- 1** Vérifie ton éligibilité sur le site d'Action Logement.
- 2** Fais ta demande en ligne et imprime ton dossier.
- 3** Envoie ton dossier complet avec toutes les pièces demandées.
- 4** Suis l'avancement de ta demande en ligne dans la rubrique "Suivre mon dossier".

Attention : tu ne peux pas cumuler ce prêt avec une autre AVANCE LOCA-PASS® pour le même logement, sauf cas particulier (comme une mobilité professionnelle).

GARANTIE VISALE

Si tu galères à trouver un logement parce que tes parents ou proches ne peuvent pas se porter caution, Visale est là pour toi ! **C'est un garant 100 % gratuit pour tous les étudiants et alternants majeurs.** Il renforce ton dossier et rassure les propriétaires. Il couvre jusqu'à 600 € de loyer par mois (et 800 € en Île-de-France) sans que tu aies à justifier tes revenus.

POURQUOI C'EST PRATIQUE

Le "visa" Visale que tu obtiens est valable 6 mois, le temps de trouver ton logement et signer ton bail en toute sécurité. Tout se fait en ligne, rapidement et simplement.

COMMENT L'OBTENIR ?

ÉTAPE 1

C'est toi qui fais la demande. Rends-toi sur Visale.fr et remplis le formulaire en ligne. C'est rapide et facile !

ÉTAPE 2

C'est le propriétaire qui finalise. Donne ton numéro de visa Visale à ton futur propriétaire. Il crée un compte sur Visale.fr, saisit ton numéro et active la garantie. Ensuite, vous pouvez signer le bail l'esprit tranquille.

EN RÉSUMÉ
tu fais ta demande → tu donnes ton numéro au propriétaire → il active la garantie → tu signes ton bail !



VÉRIFIE VITE SI TU PEUX
PROFITER DE VISALE !

[VISALE.FR](https://visale.fr)

BOURSE AU LOGEMENT

Le Crous propose des logements aux étudiant·es dans le besoin, souvent moins chers que le marché classique. **Pour en bénéficier, il faut d'abord constituer un Dossier Social Étudiant (DSE).**

TYPES DE LOGEMENTS PROPOSÉS

CHAMBRE 10 m²

Chambres individuelles meublées avec locaux collectifs (cuisine, sanitaires, salles de travail).

STUDIO T1 · 13 à 25 m²

Avec kitchenette et salle d'eau.

T1 BIS · 26 à 35 m²

Avec kitchenette et salle d'eau.

T2 · DEUX PIÈCES

Pour 1 ou 2 personnes, avec kitchenette et salle d'eau.

T3 · T5 · T6

Appartements équipés pour la colocation.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER (SELON PLACES DISPONIBLES)

- Étudiant·es boursier·es de bac+1 à bac+5.
- Étudiant·es boursier·es étrangers via Campus France.
- Étudiant·es en mobilité universitaire.
- Étudiant·es handicapé·es moteur ou malvoyant·es (avec carte d'invalidité 80 %), dès la première année.

Durée maximale de séjour : 5 ans pour les étudiants français, 3 ans pour les internationaux.

COMMENT DEMANDER ?

1

Crée ton DSE sur messervices.etudiant.gouv.fr dans les délais.

2

Étudiant-es internationaux Campus France : dépose ta demande au service international du Crous.

3

Étudiant-es en mobilité : fais ta demande auprès du service des relations internationales de ton établissement.

4

Si le Crous t'a envoyé un mail pour un logement, clique sur « Cité'U ».

Tu disposes de 7 jours pour confirmer la réservation de ton logement en payant par carte bancaire.
Tu peux suivre l'avancement de ta demande à tout moment sur le site du CROUS.

Pas de logement pour la rentrée ? Ne t'inquiète pas : les places sont très demandées. Beaucoup se désistent et libèrent des places. Consulte régulièrement TrouverUnLogement.LesCrous.fr. La phase complémentaire de demande ouvre généralement début juillet, même si tu n'as pas soumis ton DSE, et elle est ouverte aux étudiants internationaux.

DSE envoyé après la date limite ? Pas de panique : ton dossier sera traité, mais plus lentement. Pour accélérer l'étude, envoie ton dossier même s'il manque une ou deux pièces ; le CROUS t'enverra un mail pour compléter ce qui manque.

Attention : après un certain temps, le serveur n'est plus accessible. Par exemple, aucune demande de bourse ne sera acceptée après le 31 décembre 2025 pour l'année 2025-2026, sauf changement majeur de ta situation ou de celle de ta famille.

POUR EN SAVOIR PLUS AIDE-SOCIALE.FR · MESSERVICES.ETUDIANT.GOUV.FR · ETUDIANT.GOUV.FR, CROUS

LA MDEIJ T'AIDE À TE LOGER

Trouver un logement est une étape essentielle de la vie étudiante. Que tu recherches une chambre, un studio, une colocation ou un logement temporaire, la Maison de l'Étudiant et de l'Information Jeunesse t'accompagne dans tes démarches et met à ta disposition des ressources pour faciliter ta recherche.

LE GUIDE DU LOGEMENT

Avant de commencer tes recherches, consulte le Guide du logement du réseau Info Jeunes Sud PACA : **conseils pratiques, aides financières, démarches administratives, types de logements et précautions à prendre pour éviter les arnaques.**

OFFRES DE PARTICULIERS À PARTICULIERS

La MDEIJ met gratuitement à disposition un service de diffusion d'offres de logements de particuliers à particuliers, pour faciliter la mise en relation entre propriétaires et jeunes sur Toulon et son agglomération.

TU RECHERCHES :

- Une chambre meublée
- Un studio
- Un appartement
- Une colocation
- Un logement temporaire

Propriétaire ? La MDEIJ peut aussi diffuser gratuitement ton offre auprès des jeunes, étudiants, alternants et jeunes actifs fréquentant la structure.

LE RENDEZ-VOUS DU LOGEMENT

Chaque 1er samedi du mois de juillet, la MDEIJ organise un temps de rencontre entre acteurs du droit au logement, propriétaires, étudiants et jeunes actifs, afin de faciliter l'accès au logement sur le territoire toulonnais.

MDEIJ · MAISON DE L'ÉTUDIANT ET DE L'INFORMATION JEUNESSE

3-7 rue de la Glacière, 83000 Toulon · 04 83 16 65 20 ·

@infojeunestoulon

LES RÉSIDENCES ÉTUDIANTES

RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES DU CROUS

Le CROUS propose plusieurs résidences universitaires, sur Toulon et La Garde, à loyers modérés, destinées aux étudiants.

[MESSERVICES.ETUDIANT.GOUV.FR](https://messervices.etudiant.gouv.fr) · [LOKAVIZ.FR](https://lokaviz.fr)

RÉSIDENCES PRIVÉES

- Studéa
- UXCO Student
- Twenty Campus
- Studélites
- Les Belles Années

POUR EN SAVOIR PLUS
[STUDAPART.COM](https://studapart.com)

RÉSIDENCES HABITAT JEUNES

Des solutions d'hébergement adaptées aux étudiants, apprentis, alternants et jeunes actifs engagés dans un parcours de formation ou d'insertion professionnelle.

POUR EN SAVOIR PLUS [UNHAJ.ORG](https://unhaj.org)

LE LOGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Être hébergé chez un senior disposant d'une chambre libre, en contrepartie d'une participation financière modérée ou d'une présence bienveillante. Réservée aux étudiants et jeunes de moins de 30 ans, cette formule favorise la solidarité entre générations, rompt l'isolement des personnes âgées et permet d'accéder à une solution de logement économique et conviviale.

L'association Ensemble2Génération (E2G) Toulon, partenaire spécialisé, tient des permanences à la MDEIJ : **accompagnement des jeunes et des seniors, mise en relation et suivi des binômes.**

[ENSEMBLE2GENERATIONS.FR](https://ensemble2generations.fr)

Renseignements auprès de la MDEIJ : 04 83 16 65 20

Selon ta situation, pense aussi aux aides : APL (p.17), Visale (p.20), MobiliJeune (p.57).

ÊTRE ACCOMPAGNÉ, ÉVITER LES PIÈGES

ALINÉA · CLLAJ TOULON

Le Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes accompagne les 16-30 ans dans leur accès au logement et leur parcours résidentiel : **accueil personnalisé, information sur les droits et les démarches, aide à la recherche de logement, accompagnement dans la constitution des dossiers, conseils sur les aides financières mobilisables et suivi adapté à chaque situation.**

ADIL DU VAR · CONNAÎTRE SES DROITS

L'Agence Départementale d'Information sur le Logement informe gratuitement les locataires, propriétaires et futurs locataires sur les questions juridiques, financières et fiscales liées au logement.

**Maison de l'Habitat TPM, Immeuble Les Cyclades, 1766 chemin de la Planquette, 83130 La Garde
04 94 22 65 80**

Logement temporaire ou urgence ? [ETUDIANT.GOUV.FR](https://etudiant.gouv.fr) (CROUS) · [ACTIONLOGEMENT.FR](https://actionlogement.fr) · [SERVICE-PUBLIC.FR](https://service-public.fr)

ÉVITER LES ARNAQUES · LES 4 RÉFLEXES

- Ne verse jamais d'argent sans avoir visité le logement.
- Vérifie l'identité du propriétaire ou de l'agence.
- Méfie-toi des offres trop attractives.
- Ne transmets jamais tes documents personnels sans vérification préalable.

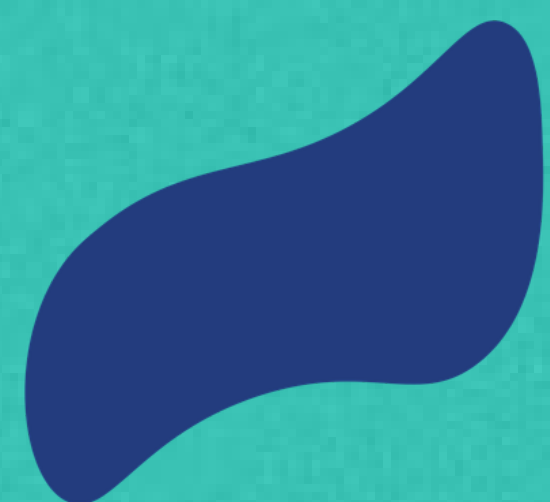
LA FEDET

“

Si t’as besoin d’un coup de main, peu importe la raison, la FEDET est là pour toi, ainsi que tout notre réseau d’associations étudiantes.

—

RAPPROCHE-TOI DE TON BUREAU DES ÉTUDIANTS AU PLUS VITE !





03

Aides sociales à la santé

Mutuelles, examens gratuits, écoute : prends soin de toi.

DANS CETTE PARTIE

29

La complémentaire santé

30

Les autres options

31

L'examen de santé gratuit

32

Le Pass Santé Jeunes

33

Santé mentale & MDA 83



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Aujourd'hui, les étudiant·es restent affilié·es à leur régime de Sécurité Sociale, avec une cotisation annuelle unique de 90 €. Il ne faut pas confondre mutuelle étudiante et complémentaire santé, qui vient compléter ce que la Sécurité Sociale ne rembourse pas. Souscrire à une mutuelle étudiante n'est pas obligatoire, mais ne pas être couvert comporte des risques en cas d'accident ou de problème de santé. Certaines solutions gratuites existent, et des comparateurs peuvent t'aider à choisir la meilleure option.

≈ 70 %

consultation chez un médecin
généraliste

60 %

séance chez un
kinésithérapeute

0 %

ostéopathie et autres
médecines douces

Remboursements moyens de la Sécurité Sociale. Certaines consultations spécifiques peuvent être remboursées à 100 %, mais cela reste limité.

Même si ce n'est pas obligatoire, souscrire une mutuelle ou une complémentaire santé est fortement recommandé pour être bien couvert. Tu peux choisir de rester uniquement avec la Sécurité Sociale et souscrire une mutuelle à tout moment, mais tu prends le risque d'une couverture limitée en cas de problème de santé.

LES MUTUELLES PROPOSENT DIFFÉRENTES FORMULES ET GARANTIES, CERTAINES SPÉCIALEMENT CONÇUES POUR LES ÉTUDIANT·ES.

LE BON RÉFLEXE

Rester affilié à la mutuelle de tes parents reste souvent la solution la plus simple et la moins chère. Si tes parents ont une mutuelle d'entreprise avec une formule famille, tu peux être couvert même en étant étudiant. Renseigne-toi auprès de leur organisme, et ajuste les garanties selon ta situation si nécessaire.

AUTRES OPTIONS



ANCIENNES MUTUELLES ÉTUDIANTES

La LMDE, le réseau Emevia et la MGEN proposent toujours des formules adaptées aux étudiant·es.



AIDES À LA SANTÉ ÉTUDIANTE

Si tes ressources sont limitées, tu peux demander la CMU-C (Couverture Maladie Universelle Complémentaire) pour une protection gratuite, ou la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), qui prend en charge à 100 % les frais dentaires, optiques, auditifs et autres soins, avec ou sans participation selon tes ressources.



MUTUELLE CLASSIQUE

Tu peux aussi souscrire auprès d'un organisme traditionnel, souvent via ton assurance habitation ou automobile, et négocier des tarifs avantageux.



MUTUELLE DE COMMUNE

Certaines villes proposent des mutuelles groupées à tarifs intéressants. Renseigne-toi auprès de ta mairie ou du CCAS.

POUR PLUS D'INFORMATIONS [LDME.FR](https://ldme.fr) · [AIDE-SOCIALE.FR](https://aide-sociale.fr) · [EME VIA.ADISTA.FR](https://emevia.adista.fr) · [MGEN.FR](https://mgen.fr)

EXAMEN DE SANTÉ GRATUIT

L'examen périodique de santé est un bilan gratuit proposé tous les 5 ans par la CPAM, dans le cadre de la prévention et du dépistage. Il se déroule dans un Centre d'Examen de Santé (CES). **Dans le Var, le CES se trouve Place Général Pierre Pouyade, 83000 Toulon.**

PERSONNES PRIORITAIRES

- Bénéficiaires du RSA ou de la CSS
- Jeunes de 16 à 25 ans en stage de formation ou n'ayant pas présenté de certificat médical à la Journée Défense et Citoyenneté
- Demandeurs d'emploi
- Personnes invalides ou handicapées

LE BILAN DURE ENVIRON 2H30 ET COMPREND :

- Un questionnaire sur ton mode de vie
- Un entretien médical
- Des examens biologiques, dentaires et paramédicaux

Durant ce bilan, tu seras informé·e sur les aides à la santé disponibles.

Tous les assurés du régime général (CPAM), du régime agricole (MSA) et leurs ayants droit peuvent en bénéficier, mais le délai de rendez-vous sera plus long pour ceux qui ne sont pas prioritaires.

AUTRES EXAMENS GRATUITS PRIS EN CHARGE À 100 % PAR LA CPAM

Examen bucco-dentaire "MT' dents" : pour les 6, 9, 12, 15 et 18 ans, sans avance de frais.

Pilule gratuite pour les moins de 25 ans : concerne les pilules contraceptives de 1ère et 2ème génération.

POUR PLUS D'INFORMATIONS [DOCTOLIB.FR](https://www.doctolib.fr) · [AMELI.FR](https://www.ameli.fr) · [AIDE-SOCIALE.FR](https://www.aide-sociale.fr)

PASS SANTÉ JEUNES & RESSOURCES

LE PASS SANTÉ JEUNES · RÉGION SUD

La Région Sud accompagne les jeunes de 15 à 25 ans grâce à un dispositif permettant d'accéder gratuitement à plusieurs prestations de santé :

- Consultations médicales
- Analyses biologiques
- Contraception et préservatifs
- Protections périodiques
- Consultations psychologiques
- Certaines vaccinations

Accessible aux lycéens, étudiants, apprentis, jeunes en mission locale, en service civique ou inscrits à France Travail en Provence-Alpes-Côte d'Azur.

LA SANTÉ DES ÉTUDIANTS EN LIGNE

ETUDIANT.GOUV.FR · AMELI.FR (Assurance Maladie) · SANTÉ PSY ÉTUDIANT · MON SOUTIEN PSY

E-learning « santé jeunes » de l'Assurance Maladie : ma santé, mes droits, mes démarches : explications simples, infos utiles et vidéos d'exercices.

HANDICAP & ÉTUDES

Des dispositifs existent pour faciliter la vie étudiante des personnes en situation de handicap et favoriser leur réussite.

MONPARCOURSHANDICAP.GOUV.FR · ETUDIANT.GOUV.FR

PRÉVENTION · CODES 83

Le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Var propose ressources, outils et actions de prévention sur la santé, le bien-être et les comportements à risque.

Contraception, IST, vie affective : tous les contacts utiles dans la partie 08 (p.65).

SANTÉ MENTALE : EN PARLER

Le stress, l'anxiété, l'isolement ou les difficultés personnelles peuvent avoir un impact sur le quotidien. Des dispositifs d'écoute et d'accompagnement sont à ta disposition, gratuits et confidentiels.

Fil Santé Jeunes

0800 235 236

Nightline France

écoute nocturne par et pour les étudiants

Santé Psy Étudiant

séances prises en charge (p.72)

Mon Soutien Psy

dispositif de l'Assurance Maladie

3114

numéro national de prévention du suicide (p.73)

MDA 83 · MAISON DES ADOLESCENTS DU VAR

Un lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation et d'accompagnement pour les 11-25 ans, leurs familles et les professionnels : santé, mal-être, scolarité, relations familiales, vie affective, accès aux soins.

- Un accueil gratuit et confidentiel
- Une écoute et une évaluation des besoins
- Un accompagnement médical, psychologique, social ou éducatif
- Des actions de prévention et de promotion de la santé
- Une orientation vers les partenaires adaptés si nécessaire

71 place Pécheret, 83000 Toulon · 04 94 92 11 12 · MDA83.ORG

Crous Psy, prévention du suicide, addictions : retrouve tous les dispositifs détaillés dans la partie 08.



04

Bus, trains, vélo, permis : bouge sur tout le territoire.

DANS CETTE PARTIE

36

Le Réseau Mistral

37

Zou ! & la SNCF

38

Le Pass Zou ! Études

39

Vélo, covoiturage & voyages

40

Financer son permis

RÉSEAU MISTRAL

Le Réseau Mistral propose plusieurs titres de transport adaptés aux jeunes de moins de 26 ans résidant sur la métropole.

LES TITRES POUR LES JEUNES DE MOINS DE 26 ANS (RÉSIDENT SUR LA MÉTROPOLE TPM)

CONTRAT JEUNE

8 €

à payer une seule fois, en amont, obligatoire pour accéder aux tarifs jeunes.

PIÈCES JUSTIFICATIVES NÉCESSAIRES

- Pièce d'identité
- Justificatif de domicile sur la métropole TPM
- Photo d'identité

LA FORMULE LA + RENTABLE

10 VOYAGES

6,90 €

Parfait pour des trajets occasionnels.

ABONNEMENT 30 JOURS

21,00 €

Voyages illimités pour des déplacements réguliers.

ABONNEMENT 12 MOIS

14,50 €/mois

(ou 174 €/an) La formule la plus rentable si tu utilises le réseau tous les jours.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
RÉSEAU MISTRAL ·
RESEAUMISTRAL.COM

RÉDUCTION JEUNE SNCF

Les tarifs Zou ! permettent aux jeunes de la région Sud PACA de réduire leurs frais de transport pour les trajets liés aux études.

ZOU ! ÉTUDES

90 €/an

Destiné aux étudiants, collégiens, lycéens, apprentis, stagiaires de la formation professionnelle et élèves du secteur sanitaire et social. **Il permet de bénéficier d'un abonnement illimité à 90 € par an pour les trajets dans toute la région.**

CARTE ZOU !

Pour les moins de 26 ans, cette carte offre :

-50 %

de réduction sur tous les trajets en région

-75 %

de réduction sur un trajet au choix

La demande de carte Zou est obligatoire et le formulaire est disponible sur Zou.MaRegionSud.fr.

Le train reste un moyen de transport important pour les étudiants. En région Sud PACA, les tarifs Zou ! Études permettent notamment de bénéficier de 50 % de réduction sur les TER pour les trajets domicile-études.

POUR PLUS D'INFORMATIONS ZOU.MAREGIONSUD.FR · AIDE-SOCIALE.FR

PASS ZOU ! ÉTUDES & MOBILITÉ

LE PASS ZOU ! ÉTUDES 2026-2027

Il est accessible à l'ensemble des jeunes de 3 à 25 ans inscrits dans un parcours de formation, notamment :

- Les élèves scolarisés
- Les étudiants
- Les apprentis
- Les stagiaires de la formation professionnelle
- Les élèves des filières sanitaires et sociales
- Les volontaires en service civique

Voyager en Région Sud : le réseau régional ZOU ! (train + autocar) et les trains TER SNCF desservent de nombreuses destinations en Provence-Alpes-Côte d'Azur à des tarifs attractifs.

PASS RAIL & OFFRES JEUNES SNCF

La SNCF propose régulièrement des réductions et des offres spécifiques destinées aux jeunes voyageurs.

MAISON DE LA MOBILITÉ TPM

Elle accompagne les usagers dans leurs déplacements et renseigne sur les services de transport, abonnements et solutions de mobilité du territoire.

APPLIS UTILES

Réseau Mistral · SNCF Connect · ZOU ! · BlaBlaCar ·
Google Maps · Citymapper

Le Réseau Mistral (bus + bateaux-bus) est détaillé p.36, les réductions Zou ! / SNCF p.37.

VÉLO, COVOITURAGE & BONS RÉFLEXES

SE DÉPLACER À VÉLO

Une solution économique, écologique et pratique pour les déplacements quotidiens. Retrouve les pistes cyclables, aménagements et informations pratiques sur [METROPOLETPM.FR](https://metropoletpm.fr).

Vélo & intermodalité : de nombreux équipements permettent de combiner vélo, bus, bateau-bus et train pour faciliter les déplacements sur le territoire.

LE COVOITURAGE

Réduis le coût de tes déplacements tout en limitant ton impact environnemental.

- **BlaBlaCar**
- **Mobicoop**
- **ZOU ! COVOIT'** : covoiturage Toulon–Cuers, trajets indemnisés

PRÉPARER UN VOYAGE

Avant un déplacement en France ou à l'étranger, pense à consulter :
SNCF CONNECT · **FRANCE DIPLOMATIE** · **SERVICE-PUBLIC.FR**

Projet de mobilité internationale ? Toutes les pistes p.49.

FINANCER SON PERMIS

L'absence de permis de conduire constitue souvent un frein à l'accès à l'emploi ou à la formation. Plusieurs dispositifs d'aide et de financement existent pour accompagner les jeunes.

L'AIDE AU PERMIS TPM

Elle permet de financer des heures de conduite pour faciliter l'accès à l'emploi ou la formation.

LES CONDITIONS :

- 1 Être en recherche d'emploi ou de formation
- 2 Avoir réussi le code
- 3 Avoir déjà financé et réalisé au moins 10 heures de conduite
- 4 Ne pas avoir échoué plus de 2 fois à l'examen

La demande se fait avec un partenaire identifié : missions locales, France Travail, PLIE, MDE...

CARTE JEUNE VILLE DE TOULON

Elle offre avantages et réductions auprès de plusieurs auto-écoles partenaires : **un vrai coup de pouce pour préparer son permis et gagner en autonomie.** Renseignements via la Carte Jeune (p.47).

LES AUTRES PISTES

Le permis à 1 € par jour · le Compte Personnel de Formation (CPF, sous conditions) · France Travail · la Mission Locale · la Métropole TPM · la CAF · les travailleurs sociaux de la Ligue Varoise de Prévention.



BAFA, culture, vacances, international : profite !

DANS CETTE PARTIE

- 43 Le BAFA : les aides
- 44 Le Parcours BAFA TPM
- 45 Musées & Pass Culture
- 46 Départ 18:25
- 47 Les cartes jeunes
- 48 Sortir à Toulon
- 49 Partir à l'international



AIDE FINANCIÈRE AU BAFA

Le BAFA (Brevet d'Aptitudes aux Fonctions d'Animateur) te permet, dès 17 ans, d'encadrer et d'animer des activités, et d'obtenir rapidement un diplôme professionnel.

La formation BAFA se déroule en trois étapes : d'abord la formation générale, qui est théorique, puis le stage pratique, et enfin la session d'approfondissement ou de qualification. Le coût total varie généralement entre 800 et 1 000 €, selon le centre de formation.

AIDES FINANCIÈRES POUR LE BAFA

AIDE DE L'ÉTAT : 200 € · pour financer ton BAFA/BAFD, cumulable avec les allocations de la CAF ou de la collectivité territoriale, sous conditions de ressources.

CAF : 91,74 € ou 106,71 € · prend en charge une partie des frais de formation (montant majoré pour les sessions « animation de la petite enfance »). La demande doit être faite dans les 3 mois suivant l'inscription à la session d'approfondissement ou de qualification.

CONSEIL RÉGIONAL SUD PACA : 150 € · aide régionale pour financer ta formation.

F.A.J.D. : FONDS D'AIDE AUX JEUNES EN DIFFICULTÉ · pour les 18-25 ans, surtout si la formation s'inscrit dans un projet d'insertion.

AUTRES FINANCEMENTS · certaines mairies, conseillers généraux ou fonds d'aide aux jeunes peuvent participer.

DÉMARCHES : POUR DEMANDER UNE AIDE

1. Télécharger le formulaire sur [DemarchesAdministratives.fr](https://demarchesadministratives.fr) ou depuis ton compte CAF.
2. Remplir et envoyer la demande dans les 3 mois suivant ton inscription à la dernière phase de formation.

Les assistants sociaux et la Mission Locale peuvent t'accompagner dans tes démarches. La demande est ensuite étudiée par le département, sous la responsabilité du président du conseil général.

BAFA : LE PARCOURS TPM

LE PARCOURS BAFA TPM · 17-25 ANS

Pour qui ? Tout jeune de 17 à 25 ans, domicilié sur l'une des 12 communes de la Métropole TPM. En partenariat avec les communes du territoire et la CAF du Var, la Métropole propose une aide d'un montant maximum de 400 € pour la réalisation du 1er module BAFA, versée directement à l'organisme de formation et cumulable avec les aides déjà existantes.

LES CONDITIONS :

- 1 Être inscrit au 1er module BAFA auprès d'un organisme agréé pour la formation
- 2 Déposer sa demande à la Métropole TPM par le biais d'un prescripteur identifié

MODULE 1 FINANCÉ JUSQU'À 400 € + PRIME CAF DE 400 €

COMMENT FAIRE TA DEMANDE ?

Contacte le service jeunesse de ta commune : les prescripteurs sont les 12 services jeunesse de TPM, leurs Accueils collectifs de mineurs (ACM) ou structures délégataires.

À Toulon : Carte Jeune · 04 83 16 65 20 · cartejeunetoulon@mairie-toulon.fr

LA PRIME CAF & LES CUMULS

À l'obtention du diplôme, la CAF du Var verse une prime de 400 € dans le cadre du parcours (formulaire CAF à remplir et adresser à TPM). Les autres aides au BAFA (État, CAF, Région...) sont détaillées p.43.

EN SAVOIR PLUS · SERVICE JEUNESSE ET PROXIMITÉ TPM

04 23 26 19 03 · parcoursbafatpm@metropoletpm.fr

ACCÈS GRATUIT AUX MUSÉES

Les jeunes de moins de 26 ans peuvent visiter gratuitement certains musées et monuments nationaux. **Plus de 50 musées et environ 100 monuments, comme des abbayes et des châteaux, sont concernés.**

+ 50

MUSÉES GRATUITS

≈ 100

MONUMENTS (ABBAYES,
CHÂTEAUX...)

POUR EN PROFITER, IL SUFFIT :

- D'avoir entre 18 et 25 ans
- D'être résident de l'Union européenne
- De présenter une pièce d'identité, un passeport ou un titre de séjour en cours de validité

Après vérification au guichet, un ticket gratuit te sera remis pour la visite.

PASS CULTURE

Le Pass Culture est un dispositif gratuit pour tous les jeunes dès 15 ans, lancé par le ministère de la Culture pour favoriser l'accès aux offres culturelles.

- Disponible sur application mobile pour découvrir et réserver des activités culturelles proches
- Les jeunes reçoivent 50 € à 17 ans et 150 € à 18 ans, utilisables jusqu'à 21 ans
- Des bonus supplémentaires peuvent être accordés selon la situation personnelle
- Au programme : livres, cinéma, concerts, festivals, spectacles, musées, abonnements culturels et pratiques artistiques

AIDE AUX VACANCES POUR LES 18-25 ANS

Le dispositif « Départ 18:25 », proposé par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) et le Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères, aide les jeunes de 18 à 25 ans à partir en vacances, sous conditions de ressources ou de statut.

IL COMPREND :

JUSQU'À 80 %

du coût du séjour couvert par une aide financière, dans la limite de 250 €

MER · MONTAGNE · VILLE

Une offre de séjours à des tarifs avantageux

CONDITIONS D'ÉLIGIBILITÉ

Ressources : revenu fiscal de référence $\leq 17\,280$ €/an

Statut : être dans l'une des catégories suivantes :

- Étudiant percevant une bourse sur critères sociaux du CROUS
- Étudiant en alternance
- Volontaire en Service Civique
- Contrat aidé
- Élève d'une école de la deuxième chance
- Bénéficiaire de la Garantie Jeunes suivi par l'Aide Sociale à l'Enfance
- Bénéficiaire d'une bourse régionale (formations sanitaire et sociale)

DÉMARCHES

Aucun dossier préalable n'est nécessaire. Il suffit de réserver vos vacances sur l'un des sites dédiés, d'indiquer votre souhait de bénéficier de l'aide et de télécharger vos pièces justificatives. L'aide est alors directement déduite du prix total du séjour.

LES CARTES JEUNES

Des bons plans et des réductions toute l'année, à Toulon comme en Europe.

LA CARTE JEUNE VILLE DE TOULON

Gratuite, pour les jeunes Toulonnais de 11 à 30 ans : elle permet de bénéficier d'avantages, de réductions et d'offres préférentielles auprès de nombreux partenaires locaux dans les domaines :

- De la culture
- Des loisirs
- De la restauration
- Du sport
- Du commerce
- De la vie quotidienne

« Un véritable passeport pour découvrir Toulon à tarif réduit. »

LA CARTE JEUNES EUROPÉENNE

Elle permet de profiter de milliers d'avantages et de réductions en France et dans de nombreux pays européens, et donne accès à des offres dans les domaines :

- De la culture
- De l'hébergement
- Du sport
- Du cinéma
- Des voyages
- Des loisirs
- De la restauration

Le Pass Culture (50 € à 17 ans, 150 € à 18 ans) est détaillé p.45.

SORTIR & SE CULTIVER

La vie étudiante ne se résume pas aux études : le territoire offre de nombreuses possibilités pour se divertir, pratiquer un sport, découvrir la culture et profiter de son temps libre.

DÉCOUVRIR & S'INFORMER

L'Office de Tourisme Toulon Provence Méditerranée (sorties, visites, événements) et **l'Agenda de la Ville de Toulon** (concerts, expos, festivals, événements étudiants). TOULON.FR · METROPOLETPM.FR

BIBLIOTHÈQUES & MÉDIATHÈQUES

Espaces de lecture et de travail, ressources numériques, animations, expositions. **La Médiathèque Chalucet, au cœur du quartier de la créativité et de la connaissance, est idéale pour travailler.**

MUSÉES, CULTURE & PATRIMOINE

Musée d'Art de Toulon · Muséum départemental du Var · Maison de la Photographie · Hôtel des Arts TPM · galeries et espaces d'exposition municipaux.

CINÉMAS & SPECTACLES

Pathé Liberté · Cinéma Le Royal · Opéra de Toulon · Théâtre Liberté · Châteauvallon-Liberté, scène nationale · Café-Théâtre de la Porte d'Italie.

PRATIQUER UN SPORT

De nombreux équipements sportifs municipaux, **et le SUAPS de l'Université de Toulon** qui propose de nombreuses activités toute l'année.

LA CULTURE À L'UNIVERSITÉ DE TOULON

Ateliers, expositions, spectacles, sorties et partenariats : l'Université de Toulon est un lieu d'accueil et de diffusion culturelle. Sa politique culturelle s'appuie sur un partenariat fort avec les acteurs du territoire, pour offrir un large éventail de possibilités aux étudiants et une articulation étroite entre la formation et la recherche.

Ateliers artistiques · Sorties à 1 € · Sorties gratuites · Étudiant Artiste de Haut Niveau (EAHN) · Résidences d'artistes

Inscriptions aux activités artistiques, culturelles et associatives : UNIV-TLN.FR

Toute l'actu des sorties : [FEDET Toulon](http://FEDET.Toulon) · [Université de Toulon](http://Université.de.Toulon) · [Ville de Toulon](http://Ville.de.Toulon) · [Office de Tourisme TPM](http://Office.de.Tourisme.TPM).

VOYAGER, ÉTUDIER, S'ENGAGER

Étudier, travailler, faire un stage, une mission de volontariat ou vivre une expérience culturelle à l'étranger ? De nombreux programmes et dispositifs peuvent t'accompagner, de la construction du projet jusqu'au financement du séjour.

ÉTUDIER

Erasmus+ · Agence Erasmus+ France ·
Parcoursup · Étudiant.gouv.fr

STAGE & JOB

EURES (emploi en Europe) · Europass ·
Your Europe · Eurodesk France

VOLONTARIAT

Corps Européen de Solidarité · France
Volontaires · Volontariat International en
Entreprise (VIE) et en Administration (VIA)

FINANCER SA MOBILITÉ

Erasmus+ · Région Sud · Eurodesk :
plusieurs aides pour un séjour d'études, un
stage ou un volontariat.

PRÉPARER SON DÉPART

Avant de partir, renseigne-toi sur : les formalités administratives, la carte européenne d'assurance maladie, les assurances, les conditions de séjour dans le pays d'accueil, les solutions de logement et les aides financières disponibles.

SERVICE-PUBLIC.FR · AMELI.FR · FRANCE DIPLOMATIE

La bourse Erasmus+ études (p.11) et l'aide à la mobilité en master (p.12) peuvent financer ton projet.

MAXIMUM

“

Un maximum de fun,
et un minimum de galères.

C'EST ÇA, L'ESPRIT FEDET.

MINIMUM



Orientation, jobs, stages, alternance : construis la suite.

DANS CETTE PARTIE

53 Construire son parcours

54 S'orienter : le CIO

55 Trouver un job

56 Stages & alternance

57 L'aide MobiliJeune

58 Les primes



UN CV ? UNE LETTRE ? UN ENTRETIEN ? FAIS-TOI
ACCOMPAGNER · P.55

CONSTRUIRE SON PARCOURS

Trouver les clés de sa vie professionnelle future n'est pas toujours facile : autant bien cibler les informations et les acteurs de l'orientation. La MDEIJ accueille les jeunes, les étudiants et leurs familles, avec un fonds documentaire actualisé et un accompagnement personnalisé sur les formations, les métiers et les parcours d'études.

DESTINATION RÉUSSITE

Un dispositif d'accompagnement pour les collégiens, lycéens, étudiants et jeunes en questionnement sur leur avenir :

- Mieux se connaître et identifier ses centres d'intérêt
- Découvrir les métiers et les secteurs d'activité
- Construire un projet d'études ou professionnel cohérent
- Préparer une orientation, une réorientation ou une insertion
- Développer son autonomie dans la recherche d'informations

DES OUTILS INNOVANTS À LA MDEIJ

IJ Box : explorer métiers, formations et secteurs de manière ludique et interactive.

Casque de réalité virtuelle « Métiers 360° » : s'immerger au cœur des univers professionnels et découvrir concrètement les métiers.

Classeurs CIDJ : partir d'un métier et identifier formations, diplômes et établissements.

3 CAMPUS SUR LA MÉTROPOLE

La Garde/La Valette · Porte d'Italie · Chalucet. La Métropole TPM accueille une offre riche et diversifiée d'enseignement supérieur : Université de Toulon, écoles d'ingénieurs, de commerce, d'art et de design, formations sanitaires et sociales, BTS, BUT et classes préparatoires.

MDEIJ · MAISON DE L'ÉTUDIANT ET DE L'INFORMATION JEUNESSE

3-7 rue de la Glacière, 83000 Toulon · 04 83 16 65 20 ·

@infojeunestoulon

S'ORIENTER : LE CIO & LES RESSOURCES

LE CIO DE TOULON

Au Centre d'Information et d'Orientation, les psychologues de l'Éducation nationale accueillent gratuitement les collégiens, lycéens, étudiants, jeunes en recherche d'orientation et leurs familles, pour un accompagnement personnalisé :

- Construire un projet d'orientation
- Préparer une poursuite d'études
- Envisager une réorientation
- Découvrir les formations et les métiers
- Être accompagné dans les démarches Parcoursup

24 avenue Colonel Picot, 83000 Toulon · 04 94 03 93 20
AC-NICE.FR/CIO-DE-TOULON

S'INFORMER SUR LES MÉTIERS & LES FORMATIONS

CIDJ.COM fiches métiers, études & orientation

INFOJEUNES.FR le réseau Info Jeunes

ONISEP.FR orientation scolaire et universitaire

PARCOURSUP.GOUV.FR poursuite d'études supérieures

MONORIENTATIONENLIGNE.FR conseils personnalisés en ligne

ETUDIANT.GOUV.FR la vie étudiante de A à Z

ORIENTATION-REGIONSUD.FR orientation et formation en Région Sud

La MDEIJ propose une information neutre, gratuite, personnalisée et accessible à tous, conformément aux valeurs du réseau Information Jeunesse. Accompagnement des jeunes et des familles sur rendez-vous : 04 83 16 65 20.

TROUVER UN JOB

LE FORUM JOBS D'ÉTÉ DE TOULON

Chaque année, la Ville de Toulon et la MDEIJ organisent ce rendez-vous incontournable pour les jeunes à la recherche d'un emploi saisonnier, d'un job étudiant ou d'une première expérience professionnelle :

- Rencontrer directement des employeurs qui recrutent
- Consulter de nombreuses offres d'emploi
- Découvrir les secteurs qui recrutent
- Obtenir des conseils pour préparer sa candidature
- Échanger avec les partenaires de l'emploi et de l'insertion

Prochaine édition : suis TOULON.FR et @infojeunestoulon

LE GUIDE « TROUVER UN JOB »

Le guide du réseau Info Jeunes Sud PACA : **organiser sa recherche, rédiger son CV, préparer ses entretiens, connaître ses droits et accéder à de nombreuses pistes de recrutement.**

L'ACCOMPAGNEMENT MDEIJ

Les conseillers t'aident à rédiger ou améliorer ton CV, préparer une lettre de motivation, optimiser ta recherche d'emploi, de stage ou d'alternance, préparer un entretien et identifier les plateformes adaptées à ton projet. **Les Espaces Numériques mettent gratuitement à disposition des postes informatiques et un accès à Internet pour tes candidatures.**

LES OFFRES

France Travail (+ événements emploi) · Réseau Info Jeunes France · 1 Jeune 1 Solution · Instagram & LinkedIn
[@infojeunestoulon](#)

STAGES & ALTERNANCE

APPRENTISSAGE & ALTERNANCE

Se former en alternance ou par l'apprentissage constitue une voie privilégiée vers l'emploi.
Où chercher :

- Portail de l'Alternance
- La Bonne Alternance
- Mission Alternance
- Bourse à l'emploi – Alternance
- L'Apprenti
- Orientation Région Sud
- Étudiant.gouv.fr
- 1 Jeune 1 Solution
- France Travail
- BREA (Banque Régionale de l'Emploi et de l'Apprentissage)
- Indeed.fr
- LinkedIn
- HelloWork Alternance

RECHERCHE DE STAGE

1 élève 1 stage · Stages au Sud · JobTeaser · 1 Jeune 1 Solution
Stage de 3^e : Mon Stage de Troisième · FACE Var

MINI-STAGES DÉCOUVERTE DES MÉTIERS · CCI DU VAR

Permettre à un collégien, un lycéen ou un étudiant d'explorer un métier en entreprise pour bien s'orienter ! Consultez la fiche de présentation et remplissez la convention dématérialisée.

Le permis, un frein pour décrocher un poste ? Toutes les aides p.40. Et pour toutes les solutions dédiées à l'avenir des jeunes : 1JEUNE1SOLUTION.GOUV.FR

AIDE MOBILIEUNE

L'aide MobiliJeune te permet de réduire ton loyer chaque mois, entre 10 et 100 €, pendant un an maximum. Elle est destinée aux moins de 30 ans en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation, salariés d'une entreprise privée, agricole ou publique. Pour en bénéficier, ton logement doit être proche de ton lieu de formation ou de ton entreprise, et ton salaire brut à l'embauche ne doit pas dépasser 100 % du SMIC.

Tu peux déposer ta demande entre 3 mois avant et 6 mois après le début de ton contrat, à condition de ne pas avoir déjà un dossier MobiliJeune en cours.

10 à 100 €

DE LOYER EN MOINS CHAQUE
MOIS,
PENDANT UN AN MAXIMUM

Le versement de l'aide se fait chaque mois après dépôt de tes justificatifs sur ton espace personnel sur [MobiliJeune.ActionLogement.fr](https://mobilijeune.actionlogement.fr).

LOGEMENTS COUVERTS

Cette aide couvre différents types de logements : location ou colocation dans le parc privé ou social, logement vide ou meublé, foyer ou résidence sociale, logement conventionné ou non à l'APL, sous-location dans le parc HLM et chambres en internat.

À noter : les frais d'hébergement en chambres d'hôtes, gîtes, résidences de tourisme ou chez l'habitant ne sont pas pris en charge par l'aide MobiliJeune.

POUR EN SAVOIR PLUS [MOBILIEUNE.ACTIONLOGEMENT.FR](https://mobilijeune.actionlogement.fr) · [AIDE-SOCIALE.FR](https://aide-sociale.fr)

LES PRIMES

LA PRIME D'ACTIVITÉ

La prime d'activité, créée en janvier 2016, aide les personnes en emploi avec de faibles revenus à compléter leurs revenus. Elle est versée chaque mois et son montant dépend de tes revenus et de la composition de ton foyer. **Tu peux faire la demande à tout moment en ligne. La CAF propose un simulateur gratuit pour estimer le montant auquel tu pourrais prétendre.**

CONDITIONS PRINCIPALES POUR LES ÉTUDIANTS :

- Être en activité et percevoir un salaire maximum de 1 008,51 € pendant au moins 3 mois
- Être majeur
- Être de nationalité française, étranger résident en France avec carte de résident ou titre de séjour, ou ressortissant de l'EEE
- Résider en France

POUR PLUS D'INFOS [PRIMEACTIVITE.FR](https://primeactivite.fr) · [AIDE-SOCIALE.FR](https://aide-sociale.fr)

LA PRIME DE NOËL

La prime de Noël est versée chaque année juste avant les fêtes pour soutenir les personnes en difficulté financière. Elle concerne :

- Les bénéficiaires du RSA
- Les bénéficiaires du RSA + prime d'activité
- Les bénéficiaires de l'aide à la création ou reprise d'entreprise
- Les bénéficiaires de rémunération publique de stage
- Les bénéficiaires de la rémunération Pôle Emploi

Cette aide est attribuée automatiquement, aucune démarche n'est nécessaire. Pour les étudiants boursiers ou bénéficiant d'aides spécifiques, le CROUS versait environ 150 € supplémentaires les années précédentes.

POUR PLUS D'INFOS [AIDE-SOCIALE.FR](https://aide-sociale.fr)



Défense des droits, solidarité, FAJ : on est là pour toi.

DANS CETTE PARTIE

61

La défense de tes droits

62

La distribution alimentaire

63

Connaître ses droits

64

Le FAJ TPM & la LVP



AIDE À LA DÉFENSE DES DROITS

Si tu rencontres un problème avec l'administration de ton école ou de ton université, ou si tes droits d'étudiant ne sont pas respectés, **la FEDET peut t'accompagner pour régler la situation.**

LE VPE · UNIVERSITÉ DE TOULON

Tu peux aussi contacter le vice-président étudiant (VPE) de l'Université de Toulon :
vpe@univ-tln.fr

LA FEDET EST JOIGNABLE VIA SES RÉSEAUX

Instagram : **@fedetoulon**
Email : **contact@fedetoulon.org**

LE CAFEDET

Le CAFEDET est un bar social géré par la FEDET, donc entièrement animé et administré par des étudiants. C'est un lieu convivial pensé pour accueillir les étudiants de l'aire toulonnaise, que ce soit pour se retrouver, travailler, organiser des événements ou participer à la vie étudiante locale.

IL EST SITUÉ AU
22 RUE DES RIAUX, 83000 TOULON

Pour toute demande d'information ou d'organisation d'événements, contacte la FEDET sur Instagram :
@fedetoulon



DISTRIBUTION ALIMENTAIRE ÉTUDIANTE

La FEDET propose une distribution alimentaire pour aider les étudiants en précarité financière à se nourrir à moindre coût.

3 €

PAR PASSAGE
ET PAR SEMAINE

LES POINTS DE DISTRIBUTION

CAMPUS DE LA GARDE

Bâtiment X

LOCAL DE LA FEDET

7 rue Danton, Toulon

DES BÉNÉVOLES SONT PRÉSENTS POUR T'AIDER

LES JEUDIS APRÈS-MIDI · 13H30 – 15H puis 17H30 – 19H



CONNAÎTRE SES DROITS

La MDEIJ accompagne les jeunes et les étudiants dans leurs démarches et les informe sur leurs droits pour les aider à faire face aux difficultés rencontrées dans la vie quotidienne.

LE GUIDE DES EMMERDES

Parce qu'il n'est pas toujours simple de savoir vers qui se tourner, le réseau Info Jeunes Sud PACA met à disposition cette ressource pratique pour mieux connaître ses droits et trouver des solutions : **logement, santé, emploi, études, démarches administratives, consommation, discriminations, violences, numérique et accès aux droits.**

ACCÉDER À SES DROITS

Service-Public.fr · **Mes démarches administratives** · **France Services** : des dispositifs pour t'accompagner dans tes démarches administratives, sociales et juridiques.

AIDE JURIDIQUE

Défenseur des droits · **Justice.fr** · **Conseil Départemental de l'Accès au Droit** : informations sur tes droits, accompagnement juridique et signalement des discriminations.

VIOLENCES, HARCÈLEMENT & DISCRIMINATIONS

3919 : Violences Femmes Info

Victime ou témoin ? Des dispositifs d'écoute existent : plateforme de signalement en ligne et Défenseur des droits.

CYBERHARCÈLEMENT & NUMÉRIQUE

3018 : victimes de violences numériques

Internet et les réseaux sociaux nécessitent des règles de vigilance : Internet Sans Crainte et e-Enfance t'informent et t'accompagnent.

Difficultés financières ? CROUS, CAF, « Mes aides étudiantes » (partie 01) et le FAJ TPM ci-contre.

LE FAJ & LES PERMANENCES SOCIALES

LE FONDS D'AIDE AUX JEUNES (FAJ) · MÉTROPOLE TPM

Une aide financière pour les jeunes de 18 à 26 ans qui rencontrent des difficultés sociales ou professionnelles. Cette aide permet :

- De faire face à des urgences (logement, nourriture, santé...)
- De soutenir des projets d'insertion (recherche d'emploi, formation...)

UN KIT HYGIÈNE-SANTÉ OFFERT À CHAQUE BÉNÉFICIAIRE

POUR FAIRE LA DEMANDE :

- 1 Remplir des conditions d'âge et de résidence
- 2 Passer par un partenaire : missions locales, UTS, associations, clubs de prévention

Règlement intérieur du Fonds d'Aide aux Jeunes disponible sur METROPOLETPM.FR

PERMANENCES SOCIALES DE LA LVP · À LA MDEIJ

Chaque mercredi, sur rendez-vous, la Maison de l'Étudiant et de l'Information Jeunesse accueille des permanences assurées par les travailleurs sociaux de la Ligue Varoise de Prévention (LVP) :

- Une écoute confidentielle et personnalisée
- Un accompagnement social adapté à ta situation
- Une aide dans tes démarches administratives
- Un accompagnement vers les dispositifs d'aide existants
- Une orientation vers les partenaires compétents

Ils interviennent sur l'accès aux droits, le logement, les difficultés financières, l'insertion sociale et professionnelle ou la santé. **Ils peuvent aussi t'accompagner pour constituer une demande de FAJ.**

MDEIJ · MAISON DE L'ÉTUDIANT ET DE L'INFORMATION JEUNESSE

3-7 rue de la Glacière, 83000 Toulon · 04 83 16 65 20 ·

@infojeunestoulon



Urgences, écoute, accompagnement : les numéros qui aident.

DANS CETTE PARTIE

- 67 Les urgences
- 68 Le Planning Familial
- 70 Parlons sexualités
- 71 Le CeGIDD
- 72 Crous Psy
- 73 Prévention du suicide
- 74 Les addictions
- 75 Alcool & tabac
- 76 Les numéros essentiels

EN CAS D'URGENCE

15 SAMU **17** POLICE **18** POMPIERS **112** EUROPE

SERVICES DE PREMIÈRE URGENCE

POLICE OU GENDARMERIE

17

POMPIERS

18 / 112

SAMU

15 / 112

POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES
CONTACTER LE 114 PAR SMS



PLANNING FAMILIAL TOULON

5 AVENUE COLBERT, 83000 TOULON

04 22 14 54 25

Le Planning Familial, c'est un lieu d'écoute, d'information et d'accompagnement ouvert à toutes et tous. On peut y parler librement de sexualité, de contraception, d'IVG, de consentement ou encore de relations, sans jugement et en toute confidentialité. Les professionnel·le·s et bénévoles du Planning sont là pour répondre à tes questions, t'aider à faire tes choix et t'accompagner dans le respect de tes droits et de ton intimité.



PERMANENCE D'ÉCOUTE

Lundi – vendredi : 14h – 17h30

Accueil, écoute et orientation sur vie relationnelle, affective et sexuelle ainsi que les violences.



PERMANENCE LGBTQIA+

Vendredi : 12h – 16h

Accueil, écoute et orientation sur l'identité de genre, orientation sexuelle et accès aux droits.



CONSULTATION MÉDICALE

Lundi, mercredi, vendredi : 14h – 18h

Contraception, Interruption Volontaire de Grossesse (IVG), prévention des risques.

LE SITE INTERNET

WWW.PLANNING-FAMILIAL.ORG/FR/LE-PLANNING-FAMILIAL-VAROIS



PLANNING FAMILIAL DRAGUIGNAN

HÔPITAL DE DRAGUIGNAN, 2^e ÉTAGE, SECRÉTARIAT GYNÉCO
ROUTE DE MONTFERRAT, 83300 DRAGUIGNAN
04 94 60 50 80



PERMANENCE D'ÉCOUTE

Accueil, écoute et orientation sur vie relationnelle, affective
et sexuelle ainsi que les violences.

Mercredi : 14h – 17h



CONSULTATION MÉDICALE

Contraception, Interruption Volontaire de Grossesse (IVG),
prévention des risques.

Mercredi : 14h – 17h

SANTÉ ET SEXUALITÉ

Des lieux d'écoute, sans jugement et en toute confidentialité.

PARLONS SEXUALITÉS

ON SEXPRIME

Un site qui répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur les sujets qui touchent à la sexualité. Que ce soit pour mieux comprendre son corps, ses émotions, ou les relations avec les autres, On SEXprime est là pour t'accompagner. Des informations claires, fiables et accessibles, à consulter à tout moment, pour t'aider à faire tes choix en toute confiance.



Les prises de contact sont gratuites

NUMÉRO VERT · SEXUALITÉS / CONTRACEPTION / IVG 0800 08 11 11

Du lundi au samedi : 9h – 20h · Mail : du lundi au samedi 9h – 18h · Chat individuel : du lundi au vendredi 17h – 19h, mercredi 14h – 17h

SOS HOMOPHOBIE

Ligne d'écoute : appels anonymes et gratuits : **01 48 06 42 41**

Du lundi au jeudi : 18h – 22h · Du vendredi au dimanche : 18h – 20h · Samedi : 14h – 16h (sauf jours fériés)

Chat'écoute : jeudi 21h – 22h30 · dimanche 18h – 19h30 (sauf jours fériés) · aide en ligne

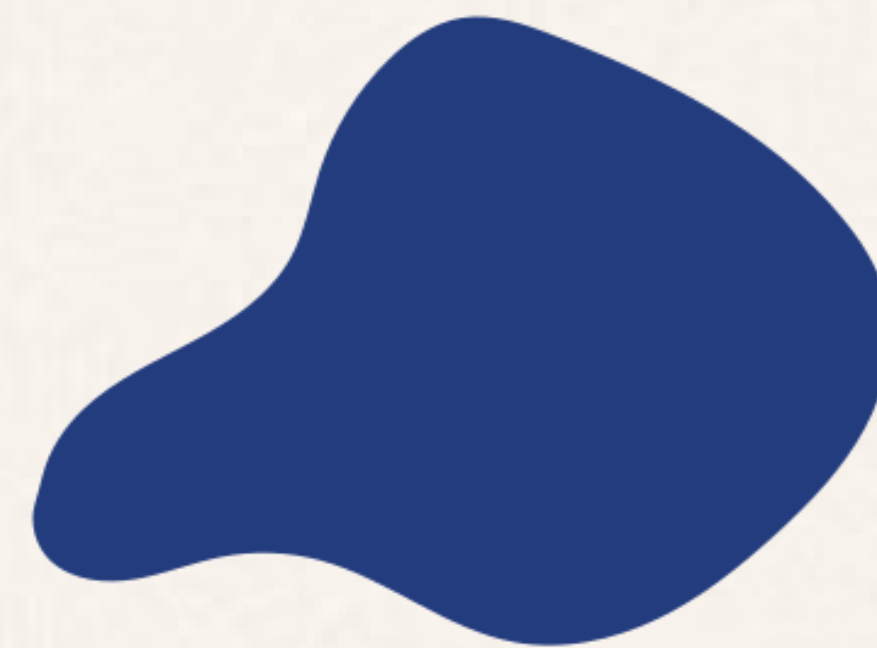


SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANT (SSE)

L'équipe du SSE est constituée d'un médecin, d'un psychiatre, d'un psychologue, de deux infirmières et de personnels administratifs. Toute l'équipe est à la disposition des étudiants pour répondre aux questions relatives à la contraception, aux MST, aux risques liés au tabac, à la nutrition, etc. Les étudiants en situation de vulnérabilité, notamment ceux porteurs de handicaps, peuvent bénéficier d'un accompagnement individualisé après évaluation de leurs besoins. Il est possible de prendre RDV de manière gratuite (sous réserve de présenter sa carte vitale et sa carte d'identité).

Toulon : Bât. Pi – plot BAOU – 2e étage · lun-ven 8h-12h / 12h45-16h45 · La Garde : Bât. EVE – entrée 2 · lun-ven 8h-16h45
04 94 14 24 70 (8h15-12h / 13h-16h30) · sse@univ-tln.fr

CEGIDD



L'équipe du CeGIDD vous accompagne dans toutes vos démarches et répond à vos questions liées à votre santé sexuelle. **Le CeGIDD du Var tient des permanences sur les sites suivants :**

VAR OUEST

Hôpital Sainte Musse à Toulon

54 rue Henri Ste Claire Deville, 83000 Toulon (Hôpital de Jour du service d'infectiologie, 3ème étage – Ascenseurs C)

Lundi : 9h-12h / 13h-16h · Mardi : 9h-12h30 · Mercredi : 14h-16h · Vendredi : 14h30-16h + permanence de la sexologue

Hôpital Georges Sand à La Seyne-sur-Mer

421 Avenue Jules Renard, 83500 La Seyne-sur-Mer (Consultations Externes situées au rez-de-chaussée dans le hall)

Vendredi : 9h-12h30

Hôpital Marie-José Treffot à Hyères

Boulevard Maréchal Juin, 83400 Hyères (à droite du bâtiment principal ; dans le hall, se diriger à droite aux Consultations Externes jusqu'à la porte 13 au fond du couloir)

Jeudi : 14h30-17h

Hôpital Jean Marcel à Brignoles

95 Rue Joseph Monnier, 83170 Brignoles (dès l'entrée de l'hôpital, suivre la signalétique « CeGIDD »)

Mercredi : 9h-12h30

VAR EST

Hôpital Bonnet à Fréjus Saint-Raphaël

240 Avenue de St Lambert, 83600 Fréjus (situé sur le parking du personnel, à gauche du bâtiment principal)

Lundi : 11h-18h · Mardi : 9h-13h / 14h-16h30 + permanence de la sexologue de 10h à 16h (tous les 15 jours) · Jeudi : 11h-18h · Vendredi : 9h-13h / 14h-16h30

Maison de l'étudiant à Draguignan

247 rue Jean Aicard, 83300 Draguignan

Mercredi : 9h-12h / 13h30-16h



DOCTOLIB.FR

PRENEZ RDV AU NUMÉRO SUIVANT, AUX HEURES D'OUVERTURE CITÉES CI-DESSUS

04 94 17 79 61

CROUS PSY

Les Crous proposent tout au long de l'année différents dispositifs d'écoute et d'accompagnement psychologique pour les étudiant·es. **Des solutions existent pour en parler et se faire aider.**

43 %

des étudiant·es déclarent ressentir un
sentiment de dépression

70 %

se sentent souvent ou très souvent seuls

Source : enquête Prisme.

1 · PLATEFORME D'ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE DES CROUS

Une plateforme d'écoute gratuite, anonyme et disponible 24h/24 et 7j/7 est à la disposition de tous les étudiant·es. Des psychologues professionnels répondent à vos appels pour vous écouter et vous soutenir en toute confidentialité.

08 00 73 08 15 (appel gratuit et anonyme)

2 · SANTÉ PSY ÉTUDIANT

Le dispositif Santé Psy Étudiant, mis en place par le ministère de l'Enseignement supérieur, permet de bénéficier d'un suivi psychologique entièrement pris en charge (sans avance de frais).



COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

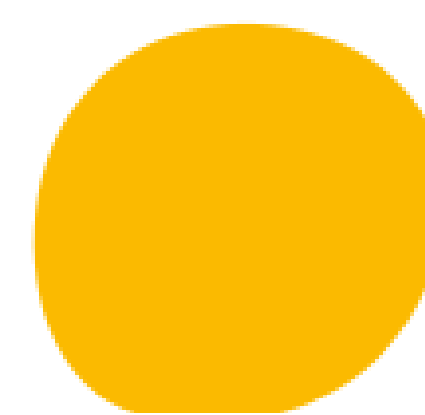
1. Consulter un médecin généraliste qui oriente vers un psychologue si besoin ;
2. Prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire du dispositif ;
3. **Bénéficier jusqu'à 8 séances gratuites.**

Ces dispositifs sont là pour toi : parler, c'est déjà se faire aider.

PRÉVENTION SUICIDE

NUMÉRO VERT

3114



DISPONIBLE 24H/24 – 7J/7
APPELS ANONYMES ET GRATUITS

Le ministère de la Santé met à disposition le 3114, le numéro national de prévention du suicide, pour toute personne en détresse ou pour ses proches. Ce service permet de parler à un professionnel formé, d'évaluer la situation et d'obtenir des ressources adaptées. Le service est gratuit, confidentiel et disponible 24h/24, 7j/7.

Ce nouveau service est assuré par des professionnels de soins, infirmiers ou psychologues, spécifiquement formés à des missions d'écoute, d'évaluation, d'orientation et d'intervention, au sein de centres de réponse régionaux organisés par des établissements de santé.

EN CAS DE RISQUE IMMÉDIAT, APPELEZ LE SAMU (15) OU LE 112.

AUTRES LIGNES D'ÉCOUTE UTILES

Fil Santé Jeunes	0 800 235 236	9h–23h, 12–25 ans
SOS Amitié	09 72 39 40 50	24h/24, 7j/7
Suicide Écoute	01 45 39 40 00	24h/24, 7j/7
SOS Suicide Phénix	01 40 44 46 45	13h–23h
Phare Enfants-Parents	01 43 46 00 62	10h–17h, lundi–vendredi

VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E : ces dispositifs existent pour écouter, soutenir et orienter, en toute confidentialité et sans jugement. Parler de ses difficultés ou de celles d'un proche peut sauver des vies.

ADDICTIONS

CE SERVICE N'EST PAS UN SERVICE D'URGENCE. En cas d'urgence vitale, appelez le 15 ou le 112.

Les addictions peuvent concerner les drogues, l'alcool, le tabac, les jeux ou d'autres substances et comportements. Elles peuvent apparaître à tout âge et provoquer souffrance, isolement ou problèmes dans la vie quotidienne. **Heureusement, des dispositifs existent pour écouter, informer et accompagner les jeunes.**

DROGUES,
INFOS SERVICES

08 00 23 13 13

Appels anonymes et gratuits
Disponible 7j/7, 8h – 2h

NUMÉRO VERT
ALCOOL

113

Accessible partout en France · 24h/24 – 7j/7 ·
Appels anonymes et gratuits · Relié à Drogues,
Alcool, Tabac Infos Services.

CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS

Deux psychologues du CSAPA (Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) y interviennent deux fois par mois. Toxicomanie, alcoologie, dépendance aux jeux, addictologie, pharmacodépendance : les jeunes de 11 à 25 ans sont accueillis pour discuter de ces thèmes, accompagnés ou non de parents, entourage, professionnels. **Les RDV sont confidentiels et gratuits.**

PRISE DE RDV **04 94 92 11 12**

HORAIRES D'OUVERTURE DU SECRÉTARIAT (POSSIBILITÉ DE PRENDRE RDV SUR PLACE)

Lundi
15h – 19h45

Mardi
13h – 19h45

Mercredi
10h – 18h45

Jeudi / Vendredi
13h – 17h45

ALCOOL, INFOS SERVICES

Alcool Info Service est le service national d'aide à distance en matière d'alcool et de dépendance.

Mis en place par Santé publique France, sous la tutelle du ministère chargé de la Santé et de la Prévention, il s'adresse à toute personne qui s'interroge sur sa consommation d'alcool ou celle d'un proche.

Le service propose une écoute, des conseils personnalisés et un accompagnement gratuit et anonyme, pour évaluer sa consommation, réduire ou arrêter, ou encore aider un proche concerné.

LIGNE D'ÉCOUTE

09 80 98 09 30

Appel anonyme et non surtaxé
Disponible 7j/7, de 8h à 2h

CHAT EN LIGNE

Un professionnel d'Alcool Info Service vous répond en direct et en toute confidentialité.

www.alcool-info-service.fr

QUESTIONS / RÉPONSES : posez vos questions en ligne et recevez une réponse d'un professionnel sous 48h.



ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

TABAC INFOS SERVICES

LIGNE D'ÉCOUTE **39 89**

Ce numéro vous met en relation avec des professionnels de l'arrêt du tabac. Vous pourrez obtenir un RDV avec un tabacologue avec qui vous pourrez bénéficier d'un accompagnement personnalisé, faire un point sur votre tabagisme et trouver la stratégie d'arrêt qui vous convient le mieux. Vous pourrez fixer des RDV téléphoniques réguliers avec lui.

LES NUMÉROS ESSENTIELS

À GARDER TOUJOURS SUR TOI

17

Police ou gendarmerie

18 / 112

Pompiers

15 / 112

SAMU

114

Urgences par SMS (personnes sourdes et malentendantes)

3114

Prévention suicide · 24h/24, gratuit et confidentiel

113

Numéro vert alcool · 24h/24, anonyme et gratuit

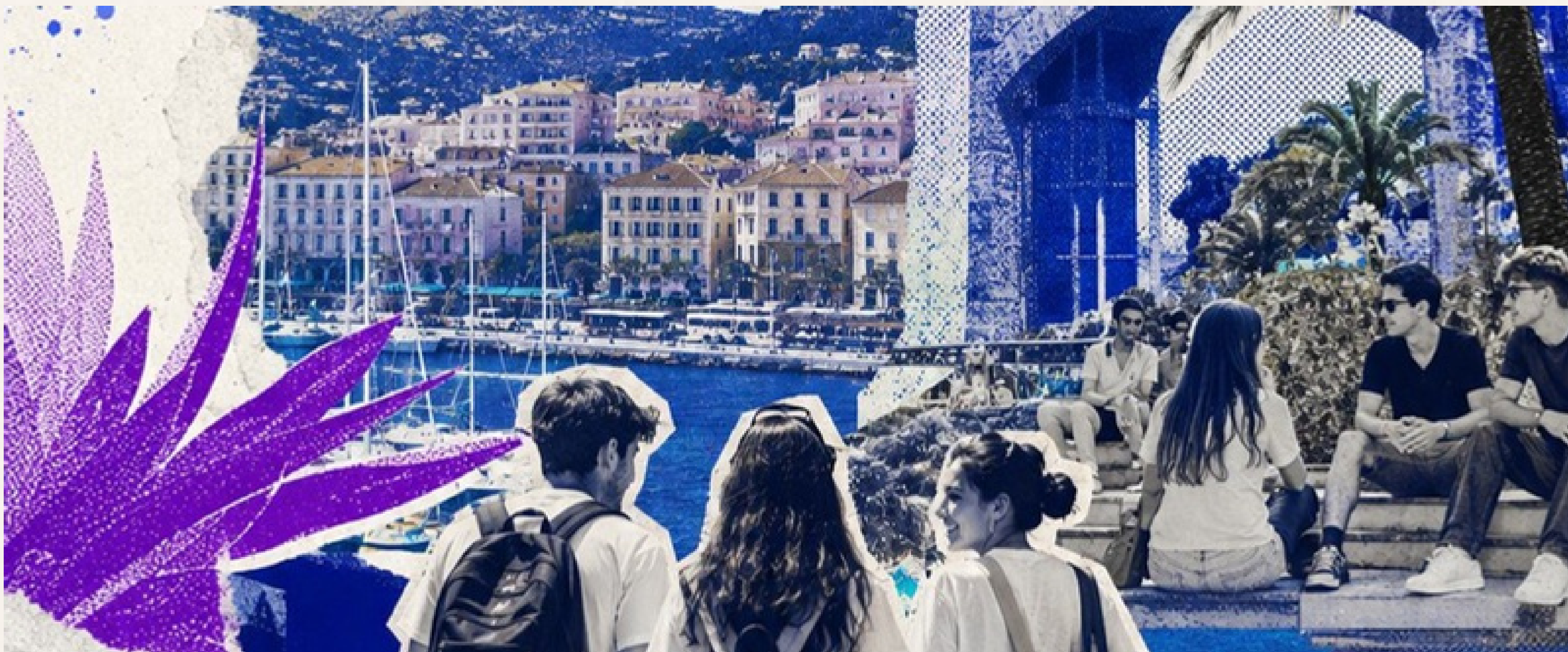
39 89

Tabac Infos Services

08 00 73 08 15

Écoute psychologique des Crous · 24h/24, anonyme

Retrouve le détail de chaque dispositif dans les pages de cette partie.



ET
MAINTENANT ?

LA FEDET, TOUJOURS LÀ POUR TOI

Une question, un doute, une galère ? N'hésite surtout pas à contacter les gens qui se cachent derrière chaque adresse et numéro de téléphone que tu as pu découvrir dans le livret.



INSTAGRAM

@fedetoulon



EMAIL

contact@fedetoulon.org



LE CAFEDET

22 rue des Riaux, 83000 Toulon



LE LOCAL FEDET

7 rue Danton, Toulon

RAPPROCHE-TOI DE TON BUREAU DES ÉTUDIANTS AU PLUS VITE !



FEDET

Fédération Des Étudiants Toulonnais

FÉDÉRATION DES ÉTUDIANTS TOULONNAIS

LE LAE · LIVRET D'ACCUEIL DE L'ÉTUDIANT · ÉDITION 2025