

# JEUNES À BREST

*Le guide*

2025-2026

[www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)





# LES **MERCREDIS** DE **L'APPRENTISSAGE**

**VENEZ VISITER NOTRE CFA ET  
DECOUVRIR LES METIERS DU BATIMENT**



**SUR RENDEZ-VOUS  
TOUS LES MERCREDIS**

**DE 13H30 À 16H30**

**02 98 95 97 26**

**D'INFOS SUR  
BATIMENT-CFA.BZH**

**1 RUE FRANÇOIS-MARIE ANDRÉ, 29000 QUIMPER**

# JEUNES À BREST

## Le guide

2025-2026  
[www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)



1	Emploi et Formation.....	6
2	Prendre soin de soi.....	9
3	Accès aux droits.....	17
4	Logement.....	29
5	International.....	39
		49

Guide «Jeunes à Brest » n°26 - Édition 2025/2026 - Directrice de la publication : Karine Quéré - Éditeur : Bureau information jeunesse de Brest - 02 98 43 01 08. Comité de rédaction : Hugues Etienne, Catherine Michel, Agnès Pissavy et Karine Quéré. Relecture : Blandine Vatin. Coordination générale et régie publicitaire : Agence Bergame à Brest - 02 98 46 05 17. Conception graphique : Yann Champeau. Ce guide est sous licence Creative Commons BY-NC-ND. Aucun élément photographique et graphique ne peut en être extrait pour une utilisation isolée. Impression : Imprimerie du Commerce, Quimper 02 98 95 07 29. Tirage: 5 000 exemplaires.



# CUBE TV BREST

A Brest, vivez vos jeux  
TV préférés !



## OFFRE SPÉCIALE ÉTUDIANTS

20%

DE REMISE

# PLAN ÉTUDIANTS

DU MARDI AU  
DIMANCHE !

RÉSERVEZ - VITE !

42 rue de Glasgow, 29200 Brest  
cube-tv.fr / 02 98 00 68 94

# Océanopolis BREST

BRETAGNE<sup>®</sup>

BREST  
LIFE

Changeons le regard  
sur l'Océan

PROGRAMMATION  
ET TARIFS  
EXCEPTIONNELS  
pour (re)découvrir le pavillon  
Bretagne, la nouvelle Cité  
des Océnautes, Océanolab  
et le sentier des loutres,  
compte tenu de la fermeture  
temporaire des pavillons  
Polaire et Tropical



Achetez  
vos billets  
à l'avance sur  
[oceanopolis.com](http://oceanopolis.com)

Suivez-nous sur  
f @ j X v

brest aim Brest



Découvrez les bons plans jeunes et  
étudiants du territoire sur [brest.fr](http://brest.fr)  
grâce au Pass Brest Life.

Disponible  
sur le  
pass  
Culture



**Auberge de jeunesse**  
Moulin Blanc - 5 rue de Kerbriant

Envie d'un hébergement confortable  
et abordable, à deux pas de la mer ?

Bienvenue à l'auberge de jeunesse  
Ostal Brest !

Un lieu convivial niché dans un parc  
arboré, facilement accessible en  
transports en commun.

brest@ostal.org  
02 98 41 90 41

Réservations sur [www.ostal.org](http://www.ostal.org)



**LA MINAUTO CHIC**  
**PERMIS DE BOUGER!**

RECEVOIR  
à 14 ans

100% ÉLECTRIQUE

**AIXAM**  
PERMIS  
13A-13B-CRÉDIT

**L9€**  
en 10 ans, 100 litres de jus de jus  
jusqu'à 10 ans

JUSQU'À  
**75 KM**  
D'ÉLECTRICITÉ  
RESERVE EN 2019

**AIXAM**  
171 DU SAUVÉ PERMIS

**VSP ouest**  
171 DE LA SOURCE SAUVÉ PERMIS

**VSP OUEST 29**  
33 rue de Penfeld - 29820 Bohars  
02 98 03 64 43

## Les rendez-vous de l'U30 pour une orientation réussie

Immersion  
au sein des  
formations  
de l'UBO

**INSTA'SUP**  
cycle de  
visio-  
conférences

Salons  
de  
l'orientation

Journées  
Portes  
Ouvertes

Soirées  
des  
familles

## CAP'AVENIR vous accompagne pour une orientation tout au long de la vie

**Pour les Étudiants**  
Aide à la réflexion  
sur les perspectives  
de poursuites d'études  
(informations ou  
rdv individuel)

**Pour nos Étudiants**  
Ateliers, suivi individuel sur  
les candidatures en Master,  
en formation sélective,  
l'insertion  
professionnelle

**Pour les enseignants  
et les Psy-EN**  
Organisation de  
séminaires,  
Immersion au sein  
de nos formations

Et bien d'autres dispositifs...

Plus d'informations



**Brio U30** | **Cap'Avenir**  
Orientation et Insertion professionnelle



Le Bij est une association membre du réseau Info Jeunes qui informe les jeunes à Brest depuis 32 ans.

Ouvert du lundi au vendredi, de 13h30 à 17h30, le Bij accueille, sans rendez-vous, des jeunes de 15 à 30 ans et / ou leurs parents, et les renseigne sur différentes thématiques :



# Des événements

jeudi 25  
septembre  
**forum  
jobs  
étudiants**

Vend. 10  
octobre  
**journée  
Jeunes et  
International**

jeudi 27  
novembre  
**Braderie  
gratuite**

Mer. 18  
Mars  
**Jobs  
d'été**

→ Consulter le programme sur [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)



## Contact :

Bij - 4 rue Augustin Morvan - Brest

**02 98 43 01 08**

accueil@bij-brest.org - [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)



Le service public  
de l'orientation

Emma a trouvé  
sa voie. Désormais,  
elle construit  
des routes.

La Région Bretagne facilite votre accès à l'emploi

[ideo.bretagne.bzh](http://ideo.bretagne.bzh)

Neuchap - 334 024 528 RCS Nantes - Crédit photo : Gettyimages



# REJOINS LES INDUSTRIES DE LA MER

Un océan d'opportunités pour façonner ton avenir.

+10 000

recrutements/an  
dans la filière

+220

formations labellisées  
by CINAV

1000

métiers dans la filière



POUR EN  
SAVOIR PLUS

REJOINS-NOUS SUR TIKTOK @CINAV



# 1 Emploi & Formation

**Vous êtes à la recherche d'un emploi et/ou d'une formation, ne restez pas seul.e, des structures peuvent vous accompagner.**

**Afin de bien pouvoir choisir sa voie il est important d'avoir accès aux bonnes informations. Dans cette partie vous trouverez tout ce qu'il y a à savoir sur les démarches administratives, les structures brestoises qui peuvent vous accompagner et vous soutenir dans votre parcours et dans vos projets professionnels, les sites sur lesquels accéder à des offres d'emploi et de formations.**

## ■ POUR S'INFORMER : IDÉO

Vous vous interrogez sur les métiers vers lesquels vous orienter, les formations possibles, les secteurs professionnels et les entreprises qui recrutent en Bretagne ? Idéo, c'est un site d'information et c'est aussi un réseau de spécialistes de l'orientation (France travail, centres d'information et d'orientation, Missions locales...). Ce service public régional a pour mission d'accueillir, d'informer et de conseiller chaque breton-ne, de 16 à 65 ans, sur les métiers, les formations et les opportunités d'emploi en Bretagne. Coordonné par la Région Bretagne, Idéo s'appuie sur ces structures réparties sur l'ensemble du territoire pour proposer un accueil personnalisé et individualisé à toute personne désireuse de s'informer et d'être conseillée sur son orientation ou sur son évolution professionnelle.

Pour connaître les structures brestoises, rendez-vous sur le site [ideo.bretagne.bzh](http://ideo.bretagne.bzh). Vous trouverez dans la rubrique Lieux d'information, l'ensemble des structures du territoire brestois qui pourront vous accueillir, vous informer et vous accompagner.

### **BON À SAVOIR**

*Vous réfléchissez à votre projet professionnel et cherchez des informations sur des métiers ?*

*De nombreux événements sont organisés par les structures du territoire, n'hésitez pas à y participer !*

*Toutes les infos sur : [www.brest.fr](http://www.brest.fr) (Rubrique Agenda > thématiques emploi/formation)*

## LES + DUBIJ

- <https://cleor.bretagne.bzh> - les informations clés sur les métiers de votre région
- [www.gref-bretagne.com](http://www.gref-bretagne.com) - l'information sur l'emploi et la formation
- [www.cidj.com/orientation-metiers](http://www.cidj.com/orientation-metiers)
- [www.onisep.fr](http://www.onisep.fr)

## ■ DES STRUCTURES POUR VOUS ACCOMPAGNER

### Le CIO

#### Centre d'information et d'orientation

Le CIO est un service public et gratuit de l'Éducation nationale, pour le conseil et l'accompagnement en orientation. L'accueil est assuré toute l'année, y compris pendant les congés scolaires. Le CIO propose des entretiens-conseil en présentiel uniquement sur rendez-vous (demande à faire de préférence par mail à : [ciobrest-rdv-info@acs-rennes.fr](mailto:ciobrest-rdv-info@acs-rennes.fr) en précisant l'objet de votre demande, vos nom, prénom et numéro de téléphone).

Le CIO dispose également d'une documentation en libre accès, à consulter sur place.

#### Contact :

Centre d'information et d'orientation de Brest-Landerneau (CIO)

Espace Athéna - Immeuble Artémis

Rue Hubertine Auclert

Zone de Kergonan - 29200 Brest

02 98 44 31 74

[www.cio-brest.ac-rennes.fr](http://www.cio-brest.ac-rennes.fr)

#### Espace Métiers - Médiathèque François Mitterrand Les Capucins

Cet espace, intégré au sein de la médiathèque François Mitterrand - Les Capucins, accueille toute personne en recherche d'information pour la construction de son avenir professionnel.

Vous y retrouverez des ressources documentaires, des outils multimédias, des ateliers et rencontres thématiques...

Accès gratuit et ouvert à toutes et à tous.

#### Contact :

Espace Métiers - Médiathèque François Mitterrand - Les Capucins

25 rue de Pontaniou - Brest

02 98 00 89 09

[espacemetierscapucins@brest-metropole.fr](mailto:espacemetierscapucins@brest-metropole.fr)

#### La Mission locale du pays de Brest (pour les 16-25 ans)

Elle accueille, informe, oriente et accompagne les jeunes sortis du système scolaire ou universitaire

dans leur parcours d'insertion. Les conseiller.es en insertion vous accompagnent en construisant des réponses adaptées à chacun.e : appui dans la recherche d'emploi ainsi que dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits, à la mobilité, aux projets de loisirs et culturels.

Pour connaître l'adresse de la Mission locale la plus proche de chez vous, contactez :

contact@mission-locale-brest.org  
ou [www.mission-locale-brest.org](http://www.mission-locale-brest.org)

• **Brest Jaurès**

253 rue Jean Jaurès - Brest  
02 98 41 06 90

jaures@mission-locale-brest.org

• **Brest-Bellevue**

Centre Commercial B2 - Place Napoléon III - Brest  
02 98 47 25 53

bellevue@mission-locale-brest.org

• **Brest - Rive droite**

45 rue Dupuy de Lôme - Brest  
02 98 49 70 85

rive-droite@mission-locale-brest.org

## France travail

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, Pôle emploi a évolué et est devenu France Travail. Le.s conseiller.es accueillent et orientent les demandeur.euses d'emploi dans la recherche d'emploi ou de formation.

Il existe des accompagnements renforcés dédiés aux jeunes (l'AIJ - l'Accompagnement Intensif Jeune, le CEJ - Contrat Engagement Jeune) dont les objectifs sont de vous accompagner de manière renforcée dans votre recherche d'emploi et/ou dans la définition de votre projet professionnel.

### Contact :

- **Brest Europe - 11 rue du 8 mai 1945**
- **Brest Marine - 130 rue Ernest Hemingway**
- **Brest Iroise - 530, avenue de Tallinn**

Plateforme de service téléphonique : **3949**

Horaires d'ouverture sans rendez-vous : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

L'accueil l'après-midi se fait uniquement sur rendez-vous.

**www.francetravail.fr est gratuit et ouvert à tous. tes, il propose différents services.**

• **L'Espace personnel**, créé automatiquement lors de votre inscription, vous permettra au-delà de personnaliser vos recherches d'offres, de recevoir par mail vos courriers France travail et de conserver vos documents relatifs à votre recherche d'emploi dans un espace sécurisé. Par le biais de votre espace personnel vous pourrez aussi contacter votre conseiller.ère.

• **L'Emploi Store** est la plateforme des services digitaux (web et mobile) de l'emploi, gratuite et ouverte à tout.e internaute souhaitant évoluer professionnellement ou en recherche d'emploi.

Ces services sont ordonnés en six grandes thématiques : « Choisir un métier », « Se former », « Préparer sa candidature », « Trouver un emploi », « Créer une entreprise » et « S'ouvrir à l'International ».

## L' Association pour l'emploi des cadres (APEC)

L'APEC accueille et informe les cadres (avec ou sans emploi) et les jeunes diplômé.e.s sur la recherche d'emploi et l'évolution professionnelle. Toutes les informations sont sur le site [www.apec.fr](http://www.apec.fr)

### Contact :

APEC - Immeuble Le Fromveur  
45, rue de l'Élorn - Brest - 0 809 361 212

## Cap'Avenir - Service d'orientation et d'insertion professionnelle de l'UBO

Construire son parcours d'études sans accompagnement n'est pas toujours facile. Dans ce cadre, Cap'Avenir apporte son expertise auprès de différents publics : les lycéen.nes et leurs familles, les étudiant.es ainsi que les nouveaux étudiant.es de l'UBO, les équipes pédagogiques et professionnels impliqués dans le conseil en orientation.

Cap'Avenir agit auprès des lycéen.nes et leurs familles pour les épauler dans la construction de choix d'orientation documentés et réfléchis. Le programme BRIO facilite la transition Lycée-Enseignement supérieur en proposant une méthodologie de la réflexion sur l'orientation et un accompagnement visant à faciliter la réussite dans les études supérieures. A cette fin, Cap'avenir est présent lors des forums d'établissements, des salons et des Portes Ouvertes de l'UBO. Le service propose aux futurs étudiants des



ATION

UP-RI

Prends de l'avance  
avec l'alternance !

1. TROUVE TON DIPLOME  
DANS L'INDUSTRIE

CAP  
BAC PRO  
BTS  
BACHELORS

CHOOSE  
TON DOMAINE !

- Travail des métiers
- Techniques Industrielles
- Spécialisation & performance Industrielle
- Industries innovantes
- Qualité, sécurité
- Management de

QUIMPER  
GOVERNOR

ONS

UISERIE  
INTURE  
OUPLE

Sup'fac

Ifac

immersions individuelles et collectives, des cycles de visioconférences sur les filières, des rencontres avec les Étudiant.es-Ambassadeurs et bien d'autres dispositifs. Des ressources sont également disponibles sur le site, dans la rubrique "Lycéen/Futur étudiant" : [www.univ-brest/cap-avenir](http://www.univ-brest/cap-avenir)

Les chargé.es d'orientation et d'insertion professionnelle apportent un soutien aux étudiant.es de l'UBO dans la construction de leurs projets personnels et professionnels pour qu'ils ou elles s'engagent dans un parcours d'études adapté à leurs aspirations et en adéquation avec les débouchés professionnels envisagés. Les conseiller.es de Cap'Avenir leur proposent également une aide à la réflexion sur les perspectives de poursuite d'études, les passerelles et possibilités de réorientation, les choix de Masters ou de Doctorat en rendez-vous individuels. Ils animent également des ateliers méthodologiques pour candidater à une formation sélective, un stage, un emploi et accompagnent les étudiant.e.s vers l'insertion professionnelle jusqu'à un an après la diplomation.

#### Contact :

Cap'Avenir

Orientation et Insertion Professionnelle

20, avenue Le Gorgeu

Bâtiment C - Brest - 02 98 01 63 17

[cap-avenir@univ-brest.fr](mailto:cap-avenir@univ-brest.fr)

[www.univ-brest.fr/cap-avenir](http://www.univ-brest.fr/cap-avenir)

### Cap emploi

L'objectif de Cap emploi est de favoriser l'embauche des personnes en situation de handicap (bénéficiaires de l'obligation d'emploi, aptes à travailler en milieu ordinaire) dans les entreprises privées ou publiques. Cap emploi accueille sur rendez-vous, en priorité, après orientation par les services de France travail.

Il est conseillé de faire une demande de Reconnaissance en Qualité de Travailleur.se Handicapé.e auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour favoriser vos démarches.

#### Contact :

Cap emploi - agence de Brest

7 rue de Kervezennec, Z.I. de Kergonan - Brest

02 98 80 81 00

[accueil.brest@capemploi29.com](mailto:accueil.brest@capemploi29.com)

[www.capemploi-29.com](http://www.capemploi-29.com)

Des conseiller.es peuvent vous accueillir et vous accompagner dans votre démarche de formation, que vous soyez demandeurs d'emploi ou salariés. De nombreux dispositifs existent pour vous accompagner dans votre parcours.

## ■ DES DISPOSITIFS POUR ACCOMPAGNER VOTRE PARCOURS

• **Promo 16-18** est un programme national porté par l'Afpa qui s'adresse aux jeunes de 16 à 18 ans qui ne sont ni en formation, ni en emploi. C'est un programme de 13 semaines qui a pour objectif de redonner confiance aux participant.es, de les remobiliser et de leur montrer que d'autres voies sont possibles.

#### Contact :

Afpa Brest : [ronan.boucher@afpa.fr](mailto:ronan.boucher@afpa.fr)

07 85 60 39 64

• **La prépa apprentissage** s'adresse aux 16-29 ans porteurs d'un projet de formation par l'apprentissage. Les objectifs du dispositif sont de construire et sécuriser un projet professionnel, d'acquérir des compétences clés et relationnelles, de découvrir l'alternance et de trouver un maître d'apprentissage.

#### Contact :

Ifac Brest - 465 rue de Kerlaurent

02 29 00 60 60

• **Le Contrat d'Engagement Jeune** est un parcours entièrement personnalisé qui peut durer jusqu'à 12 mois en fonction de son profil, pour aider à définir son projet professionnel et à trouver un emploi. [www.1jeune1solution.gouv.fr/contrat-engagement-jeune](http://www.1jeune1solution.gouv.fr/contrat-engagement-jeune).

**Pour en savoir plus, contactez la Mission locale du Pays de Brest ou France travail, adresses page 9**

• **PRÉPA et QUALIF.** Vous souhaitez développer vos compétences, valoriser votre expérience professionnelle, vous former à un métier ? Avec PRÉPA et QUALIF, la Région Bretagne finance votre parcours pour accéder à une formation qualifiante ou à un emploi durable.

#### Contact :

[efo.brest@bretagne.bzh](mailto:efo.brest@bretagne.bzh) ou 02 98 33 18 26.

Plus d'infos sur : [www.bretagne.bzh/actions/formation/acces-emploi/aides/](http://www.bretagne.bzh/actions/formation/acces-emploi/aides/)



Photo: © Damien Goret/Brest métropole

## Accompagnement

Le Conseil en évolution professionnelle est un service public d'accompagnement gratuit, confidentiel et personnalisé. Il s'adresse à tous les salarié.es du privé et travailleur.euses indépendant.es qui souhaitent faire le point sur leur situation professionnelle et le cas échéant, élaborer, formaliser et mettre en œuvre une stratégie visant l'évolution professionnelle, l'insertion, le développement des compétences, la certification professionnelle, la mobilité interne ou externe, la reconversion, la transition professionnelle, la reprise ou création d'activité, etc.

Pour prendre un rendez-vous téléphonique, physique ou en visio :

- Téléphonnez au **800 940 033**
- ou inscrivez-vous en ligne sur **<https://avenir-actifs.org>**

## ■ LA FORMATION POUR LES SALARIÉ.ES

Tout.e salarié.e peut bénéficier de la formation professionnelle continue. Elle a pour objet de favoriser l'insertion ou la réinsertion professionnelle des travailleurs, de permettre leur maintien dans l'emploi, de favoriser le développement de leurs compétences et l'accès aux différents niveaux de la qualification professionnelle.

### Quelles modalités de formation pour les salarié.es ?

L'accès des salarié.e.s aux actions de formation professionnelle peut s'effectuer :

- À l'initiative de l'employeur, dans le cadre d'un plan de développement des compétences.
- À l'initiative du salarié.e.
- Dans le cadre de l'alternance.

Quelles que soient la forme et la durée de son contrat de travail, le salarié peut se former en tout ou partie pendant le temps de travail. Le statut du salarié pendant la formation - c'est-à-dire sa rémunération, sa protection sociale, ses obligations à l'égard de l'employeur ou encore le mode de prise en charge des coûts de la formation - dépend du cadre juridique dans lequel il se trouve et des financements mobilisés : plan de développement des compétences, projets de transition professionnelle, validation des acquis de l'expérience (VAE), dispositif de reconversion ou promotion par alternance PRO A, mobilisation du compte personnel de formation (CPF), etc.

**Pour plus d'infos : <https://travail-emploi.gouv.fr> (rubrique Formation professionnelle)**

## LES + DU BIJ

*Le Bij est un centre d'information ouvert à toutes et tous. Un espace convivial est à votre disposition pour consulter des dossiers sur les métiers et les formations, un espace de coworking et une cafétéria pour vous détendre autour d'une boisson chaude. Des chargées d'accueil et d'accompagnement sont présentes du lundi au vendredi pour vous informer sur la construction de votre parcours. Des rendez-vous individuels peuvent être proposés pour l'exploration des métiers, la recherche de formation, la rédaction des motivations dans le cadre de Parcoursup, l'entrée en formation ou pour une mission de service civique, par exemple.*

**Consultez également toutes les actualités sur :**

**[www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) pour connaître les événements « orientation-métiers -formation » organisés à Brest.**



## ■ LA RECHERCHE D'EMPLOI

Le web vous donne accès à un nombre considérable d'offres d'emploi. Il s'agit de sites généralistes ou spécialisés dans un secteur d'activité ou un métier (agriculture, hôtellerie-restauration, animation, Économie Sociale et Solidaire, etc.), des réseaux sociaux professionnels (Linkedin), ou des portails d'entreprise.

Les principaux sites à consulter (liste non exhaustive) : [www.francetravail.fr](http://www.francetravail.fr), [www.indeed.fr](http://www.indeed.fr), [monster.fr](http://monster.fr), [ouestfrance-emploi.com](http://ouestfrance-emploi.com), [ouestjob.com...](http://ouestjob.com...)

- **finisterejob.fr**, mis en ligne par le Conseil départemental du Finistère permet de favoriser l'accès à l'autonomie de tous les jeunes finistériens et finistériennes, et d'agir pour leur insertion professionnelle. Vous pourrez consulter des offres, déposer votre CV et être orienté vers les offres d'emplois correspondant à votre profil.
- **1jeune1solution.gouv.fr**, cette plateforme centralise les offres d'emploi et de stages destinées aux jeunes de moins de 30 ans.

## LE + DUBIJ

*Au Bij, vous trouverez un accompagnement personnalisé pour la rédaction de votre cv et lettre de motivation, un espace multimédia à votre disposition ainsi que de la documentation (Guide et flyers pour trouver un job) et des offres d'emploi consultables sur place ou sur notre site [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) rubrique Emploi > Les offres.*

*D'autres possibilités existent pour développer ses compétences : stage, volontariat, bénévolat etc. N'hésitez pas à venir nous rencontrer et échanger avec nous !*

*Pour compléter vos informations et suivre nos événements liés à l'emploi, [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) N'hésitez pas à vous abonner à nos réseaux sociaux (Instagram / Facebook)*



## ■ INFORMATIONS SUR LE DROIT DU TRAVAIL

Salaires, contrat de travail, heures supplémentaires, congés : il est important de prendre connaissance de ses droits et de les faire respecter.

- Sur le site **travail-emploi.gouv.fr**, vous y trouverez toutes les informations sur le droit du travail : les différents contrats de travail, la rémunération, le temps de travail, les congés payés et les congés pour des projets professionnels ou personnels...
- La DREETS : un service à connaître. La Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités assure entre autres les missions d'information, de conseil ou de conciliation auprès des employeurs, des salariés et des représentants des personnels sur leurs droits et obligations.

### Contact :

1, rue des Néréides - Brest

0 806 000 126 (question simple et rapide)

02 98 41 82 55 (standard pour prendre un rendez-vous)

<https://bretagne.dreets.gouv.fr/Finistere>

- Que vous soyez étudiant.e ou salarié.e, vous pouvez également vous rapprocher d'un syndicat pour vos questionnements relatifs à vos droits.



**Kerbio Europe**  
Place Daumier  
Europe

**Kerbio Centre Ville**  
3 rue Kerfautras  
Octroi

**Kerbio Siam**  
7 rue Amiral Linois  
Château

**Kerbio Rive Droite**  
114 bd Plymouth  
Coat Tan

**Finisterra des 3 points**  
22 rue Kerallan  
Plouzané

# biocoop

**finisterra**  
COOPÉRATIVE ENGAGÉE



## - 4 %

**pour tous les étudiants**  
sur présentation de la carte étudiante



[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Click & Collect /  
Livraison à domicile

**Pour nous suivre :**

[f](#) [i](#) [in](#) @biocoopfinisterra29  
[www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

Marion Bourhis

## Diététicienne nutritionniste

☎ 06 28 09 24 02

📍 70 rue Charles Nungesser, Guipavas

✉ marion.bourhis@dieteticienne-nutritionniste.online

*"Manger sain, c'est avant tout trouver  
l'équilibre qui vous convient : flexibilité, plaisir  
sans culpabilité et instaurer des habitudes  
durables au quotidien."*



**BREST SANTÉ**

DEPUIS 1954



COMPLÉMENTS  
ALIMENTAIRES

PRODUITS  
DIÉTÉTIQUES  
NATURELS

COSMÉTIQUES BIO

LITHOTHÉRAPIE

Conseils par une  
naturopathe

**5% de remise**

sur présentation de ce bon

45 rue Louis Pasteur  
29200 BREST  
02 98 44 27 17



Photo: © Franck Bétermin / Brestmétrropole

## 2 Prendre soin de soi

La santé est un bien précieux dont il faut prendre soin ! Si vous avez des questions, interrogations ou un souci de santé, n'hésitez pas à demander l'avis d'un-e professionnel-le de santé.

**Savoir écouter, se respecter, se découvrir, découvrir les autres, se connaître soi-même, retrouvez dans ce chapitre des informations et contacts utiles pour bien vivre au quotidien.**

## Les règles

Les règles surviennent environ une fois par mois. Chaque cycle peut être différent en fonction des mois, des moments de la vie. Les effets des règles sur le corps peuvent être divers (douleurs poitrines, ventre, maux de tête, problèmes de transit, acné, etc.). On peut parfois se sentir fatiguée, parfois un peu déprimée. Si cela pèse sur ton quotidien, que tu as mal, n'hésite pas à en parler à un.e professionnel.le de santé car souffrir pendant ses règles n'est pas normal. Il existe différentes sortes de protections périodiques : les serviettes, les tampons, les coupes et les culottes menstruelles. A chacune de choisir ce qui lui convient le mieux en fonction du confort d'utilisation, de son activité, de son flux et aussi du moment de la journée.

### LE + DU BIJ

*Bon à savoir ! Avoir ses règles n'est pas un choix, les vivre dignement est un droit. Des distributeurs de protections périodiques sont disponibles à Brest : au Bij, dans les lycées, médiathèques, résidences habitat jeunes, collectivités, etc. De plus, pour lutter contre la précarité menstruelle, le Bij s'est associé à l'association Réglez-moi ça et à la Biocoop Kerbio de Kerfautras afin de distribuer gratuitement des protections périodiques. N'hésitez pas à venir au Bij et à partager l'info autour de vous !*



#### Plus d'infos :

- [planning-familial.org](http://planning-familial.org) Le petit livret sur les règles du **Planning Familial 35**
- [www.info-jeunesse16.com](http://www.info-jeunesse16.com) Le guide « **Sang toi libre !** » de **Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine**
- **Endométriose** : [www.endofrance.org/](http://www.endofrance.org/) [www.endobreizh.com](http://www.endobreizh.com)

## Genre, identité, orientation sexuelle

Vous êtes en questionnement sur votre orientation amoureuse et sexuelle ?

Vous vous posez des questions sur votre identité de genre ?

### ■ CONTACTS UTILES :

• <https://cestcomme.ca> est un site de l'association SOS homophobie pour tous les jeunes qui sont bi-es, lesbiennes, gays, qui ne se sentent pas strictement hétéros, qui sentent un décalage par rapport au genre qui leur a été assigné, ou qui se posent des questions.

Le site réunit un ensemble d'informations, de témoignages, de conseils, de références de livres, films, BD, chansons, etc., qui parlent d'orientations amoureuses et d'identité de genre.

#### • **SOS Homophobie - Ligne d'écoute anonyme**

01 48 06 42 41

[www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)

### ■ LES ASSOCIATIONS À BREST

Liste non exhaustive.

#### • **Brest la trans**

Association à destination des personnes trans, non-binaire et qui propose des temps de soutien, de parole mais aussi des temps conviviaux.

Permanences les mardis des semaines impaires de 18h30 à 20h30, au pôle santé 16 rue Mathieu Donnart à Brest.

#### • **Contact :**

[brestlatrans@lilo.org](mailto:brestlatrans@lilo.org) ou sur Instagram @brest.la.trans

• **Passages, la maison queer et féministe**, est un lieu ressource porté par des personnes et des associations féministes et LGBTQIA+. Ses missions sont multiples : accès aux droits à la santé, et à la culture; lutte contre les violences, les discriminations et l'iso-

lement ; sensibilisation et information sur les thématiques LGBTQIA+ et féministes.

#### Contact :

1 rue Jean Marc - Brest  
passages.mqf@gmail.com - 07 52 06 39 31  
instagram: @passages.mqf

#### • West Up l'asso LGBTQIA+ de l'UBO

Association étudiante engagée dans la défense des droits LGBTQIA+. Elle mène des actions de sensibilisation et de prévention.

#### Contact :

westup.brest@gmail.com / Instagram :  
@westup.brest  
Permanence le mardi et jeudi de 18h à 20h dans le local B109 à la Faculté Segalen.

## Vie affective et sexuelle

Tout le monde a le droit d'avoir une sexualité, c'est naturel et normal. Mais avoir des relations sexuelles n'est pas obligatoire.

C'est un choix personnel. Vous seule pouvez décider si vous voulez avoir des relations sexuelles et choisir le moment.

Cette découverte apporte son lot de questions, de doutes, de peurs...

Que l'on soit timide ou sûr-e de soi, la première relation (et toutes les autres !) est synonyme d'inconnu. Il faut savoir s'écouter.

L'important est de se sentir prête dans son corps, dans sa tête et d'être sûr-e que son/sa partenaire est d'accord.

N'oubliez pas que vous avez le droit, à tout moment, d'hésiter, d'accepter ou de refuser de franchir le pas.

#### Des sites d'infos :

- <https://questionsexualite.fr>
- [www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)
- [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)
- <https://commentonsaime.fr/>
- <https://ivg-contraception-sexualites.org/>

## ■ SEXUALITÉ, CONSENTEMENT ET RESPECT

C'est important que la sexualité apporte du plaisir à chaque partenaire. Chacun-e doit dire ce qui lui plaît et être d'accord pour avoir un rapport sexuel. On appelle cela le consentement. Ce consentement doit être libre, éclairé et volontaire. C'est-à-dire qu'il ne doit en aucun cas être animé par la peur ou obtenu par la force ou par d'autres moyens de pression (chantage, harcèlement, emprise de drogues, d'alcool ou de médicaments, etc.). Si un moyen de pression est exercé, il s'agit d'une violence sexuelle. Si vous êtes victime de violences, cf. chapitre 3 page 33.

#### Contacts utiles :

- <https://violences-sexuelles.info>
- [www.sexualites-info-sante.fr/](http://www.sexualites-info-sante.fr/)
- <https://consentement.info/>
- **Vous êtes victime de harcèlement sexuel,** d'agression sexuelle, de viol ou de tentative de viol à l'UBO ?  
Contactez la cellule mise en place à l'UBO :  
[cellule.vss@univ-brest.fr](mailto:cellule.vss@univ-brest.fr)
- Collectif #NousToutes : [www.noustoutes.org](http://www.noustoutes.org)  
(Mouvement de lutte contre les violences de genre)
- **Planning Familial** - Association d'éducation populaire féministe :  
[planning.brest@gmail.com](mailto:planning.brest@gmail.com) - 07 68 57 20 91  
16, rue Alexandre Ribot à Brest (Pôle Santé)  
Permanences (sans RDV, anonymes et gratuites)  
tous les lundis de 18h à 19h30  
[www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-du-finistere-29](http://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-du-finistere-29)
- **Les Pétrolettes** est une association d'éducation populaire féministe, régionale, qui lutte contre les violences faites aux femmes et aux personnes LGBTQIA+, pour l'accès au droit et à la santé des travailleuses et travailleurs du sexe et des personnes victimes d'exploitation (proxénétisme et traite des êtres humains), et contre la stigmatisation et les discriminations subies par elles.  
**Contact :** [finistere@petrolettes.org](mailto:finistere@petrolettes.org)  
07 52 08 09 20 - instagram : @petrolettesfinistere  
petrolettes.org  
Permanences (avec ou sans rdv) à Brest, les mardis de 10h à 13h et les vendredis de 15h à 18h au 16 rue Mathieu Donnart. Les entretiens sont confidentiels, l'association accueille inconditionnellement et sans jugement.



## ■ LA CONTRACEPTION

La contraception ce n'est pas qu'une affaire de fille ! Il existe différents moyens de contraception. Ce choix est important, et il vous appartient. Pour vous aider à choisir le mode contraceptif qui vous convient le mieux, consultez le site <https://questionsexualite.fr>

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, toutes les femmes jusqu'à 25 ans (mineures y compris) ont accès gratuitement à une contraception : pilules hormonales de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> génération, implant contraceptif hormonal et stérilet.

Sont exclus de cette gratuité les préservatifs féminins, les crèmes spermicides, les patchs, les anneaux vaginaux ainsi que les pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> générations.

Une consultation auprès d'un.e médecin ou sage-femme pour faire un bilan biologique et une prescription, ainsi que tous les soins liés à cette contraception sont pris en charge gratuitement. Une personne mineure qui souhaite rester anonyme (et ne pas informer ses parents) doit obtenir une ordonnance auprès d'un médecin généraliste sur laquelle sera mentionné « contraception mineure ». Elle la présente ensuite en pharmacie pour qu'on lui fournisse le contraceptif, sans avance de frais. Pas besoin d'apporter la carte Vitale.

### C'est quoi la contraception d'urgence ?

Appelée communément pilule « du lendemain », elle permet de diminuer fortement (mais pas totalement) le risque de grossesse après un rapport non ou mal protégé. Elle doit être prise le plus rapidement possible, dans un délai maximal de 3 jours. Son efficacité diminue avec le temps : elle est d'autant plus efficace si elle est prise rapidement après le rapport non ou mal protégé. Elle est désormais accessible à toutes les femmes, gratuitement et sans ordonnance.

Si vous êtes mineure, vous pouvez obtenir la contraception d'urgence de manière anonyme et gratuite et sans ordonnance en pharmacie, auprès d'une infirmière scolaire ou dans un centre de santé sexuelle.

Si vous êtes étudiante (majeure ou mineure), vous pouvez bénéficier de la contraception d'urgence gratuitement dans les services de santé étudiant.

## ■ GROSSESSE DÉSIRÉE OU NON

Pour être sûre, vous pouvez effectuer un test de grossesse (test urinaire, prise de sang). Il peut être demandé dans un centre de planification, auprès de votre médecin traitant, d'une sage-femme ou dans une pharmacie (pour le test urinaire). Si le test est positif, vous êtes enceinte.

Afin de veiller au bon déroulement de votre grossesse et de préparer au mieux votre accouchement, vous bénéficiez d'un accompagnement et d'un suivi médicalisé tout au long de votre grossesse. Elle peut être suivie, sur le plan médical, par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme, en libéral, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile.

### Si vous ne souhaitez pas continuer cette grossesse

En France, toute personne enceinte, majeure comme mineure, bénéficie du droit à l'avortement. La loi permet d'avoir recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) jusqu'à 14 semaines de grossesse, soit 16 semaines après le premier jour des dernières règles.

#### Contact :

• **0800 08 11 11** : Numéro anonyme et gratuit pour répondre à toutes vos questions sur la sexualité, la contraception et l'IVG. Du lundi au samedi de 9h à 20h - <https://ivg.gouv.fr>

• Le Mouvement Français du planning familial a lancé un tchat, accessible depuis le site [ivg-contraception-sexualites.org](http://ivg-contraception-sexualites.org) (gratuit et anonyme). Il vous permettra d'être en contact en instantané avec une personne compétente qui pourra répondre à vos questionnements, vous informer et vous orienter.

## ■ À QUI PARLER DE SEXUALITÉ, CONTRACEPTION, GROSSESSE, D'IVG ?

Des questions peuvent concerner les sentiments, le corps, les autres, la contraception, les risques, malgré l'intimité qu'elles requièrent, n'hésitez jamais à les poser !

Vous pouvez en parler à une professionnelle de

santé : médecin traitant, gynécologue, sage-femme, infirmier-e scolaire, dans un centre de santé sexuelle, dans des associations, etc.

Dans tous les cas, ce dialogue sera confidentiel.

### **Les centres de santé sexuelle**

---

Les centres accueillent toutes personnes dans le respect de la confidentialité. Ils reçoivent également les mineur-es gratuitement et les jeunes majeur-es sans couverture sociale.

#### • **Centre hospitalier - Hôpital Morvan**

au rez-de-chaussée du bâtiment 5

Pôle Femme-Mère-Enfant

5 avenue Foch (bâtiment 5) - Brest

02 98 22 34 39. Uniquement sur rendez-vous.

L'équipe du Centre se compose de médecins généralistes, sages-femmes, conseillères conjugales et familiales, secrétaires.

#### • **CDAS Rive droite**

25 rue Anatole France - Brest

02 98 45 16 54 ou 06 78 85 37 72

Sur rendez-vous.

### **Service de santé Etudiante**

---

Le service de santé accueille les étudiant-es pour des visites médicales, consultations, écoute renseignements, orientation, soins infirmiers, vaccins, activités bien-être, aménagements d'études et/ou d'examens...

Vous pouvez accéder sur rendez-vous à :

- Des consultations médicales
- Des consultations spécialisées (gynécologue, sage-femme, psychologue)
- Des séances de bien-être et gestion du stress
- N'oubliez pas votre carte Vitale, attestation mutuelle et carte étudiante.

#### **Contact :**

Service de santé étudiante

13 rue de Lanrédec - Brest

02 98 01 82 88

<https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant/>

## **■ JE ME PROTÈGE ET JE PROTÈGE MON/MA PARTENAIRE**

Le préservatif est à la fois un moyen de contraception et un moyen de se protéger de la plupart des infections sexuellement transmissibles (IST). Elles se transmettent lors de contacts et de rapports sexuels mal ou non protégés. Être bien renseigné-e sur leurs modes de transmission, leurs dépistages et leurs traitements permet de s'épanouir dans sa sexualité à moindres risques !

### **BON À SAVOIR**

*Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, les jeunes (mineur-es compris) de moins de 26 ans peuvent obtenir gratuitement des préservatifs en pharmacie, sans ordonnance.*

### **Et si on se faisait dépister ?**

---

Pour effectuer un test de dépistage, rendez-vous dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD). Il assure des activités d'information, de prévention, de dépistage, de diagnostic et de traitement des infections sexuellement transmissibles.

Le centre est ouvert à tous.tes, y compris aux mineur-es sans accord parental, uniquement sur rendez-vous.

#### **Contact :**

Centre de dépistage - Hôpital de la Cavale Blanche  
Service des consultations Maladies Infectieuses et tropicales

HALL d'accueil - Accès D

Le CeGIDD est ouvert uniquement sur rendez-vous au 0 800 08 13 29 (numéro vert)

Pour en savoir plus [www.chu-brest.fr](http://www.chu-brest.fr)

## **Se sentir bien**

*Source : Fil Santé Jeunes*

De temps en temps, on a besoin d'être seul-e. Ce qui permet d'avoir des moments rien que pour soi et de se sentir bien. A chacun sa méthode pour se détendre, l'important c'est de trouver celle qui nous aidera vraiment !

### **S'aérer l'esprit, se balader !**

---

De nombreuses possibilités de détente et de loisirs



Photo © Mathieu Le Gall / Brest métropole

existent à Brest : parcs, jardins, espaces verts, aires de jeux, plages, parcours sportifs, sentiers de randonnée...

### **PLUS D'INFOS :**

<https://brest.fr/decouvrir-sortir/prendre-lair>

### **Se déplacer**

En tram, en bus, en téléphérique, à vélo, à pied, en voiture. Plusieurs possibilités existent à Brest.

**Plus d'infos sur [brest.fr/gerer-mon-quotidien/transports/se-deplacer-et-stationner-brest-metropole](https://brest.fr/gerer-mon-quotidien/transports/se-deplacer-et-stationner-brest-metropole) (Retrouvez notamment les conseils et guide pratique pour bien circuler à vélo).**

### **Faire du sport ou une activité qui vous plaît**

Profiter de chaque petit moment agréable du quotidien comme préparer un bon repas, écouter de la musique, lire un livre ou une BD, faire une activité manuelle et/ou artistique. Pratiquer un sport permet de se défouler et de se sentir plus détendu.e. On peut également partager du temps avec ses ami.es : jouer à des jeux-vidéos ou des jeux de cartes/de sociétés, sortir, aller au ciné, etc.

### **Adresses utiles :**

- <https://brest.fr/decouvrir-sortir/faire-du-sport>
- <https://brest.fr/decouvrir-sortir/se-cultiver-se-divertir>
- <https://brest.fr/agenda>
- [www.univ-brest.fr/suaps](http://www.univ-brest.fr/suaps)

### **Les médiathèques**

L'abonnement est gratuit pour les jeunes de moins de 25 ans, étudiants, et demandeurs d'emploi. Il permet d'emprunter sur le réseau des médiathèques des revues, livres, CD, DVD, jeux, jeux vidéo, livres numériques, etc.) et d'accéder à l'offre en ligne (cours, films, musique, tutoriels), aux ordinateurs et de jouer aux jeux vidéo sur place.

Dans les médiathèques, vous avez accès au WIFI gratuit, à des espaces de travail, aux ordinateurs, aux scanners et imprimantes (jusqu'à 10 impressions par jour et par personne). De nombreux ateliers sont également proposés. La médiathèque François Miterrand-Les Capucins est ouverte le dimanche de 14h à 18h de septembre à juin. Retrouvez toutes les infos sur : **[bibliotheque.brest-metropole.fr](http://bibliotheque.brest-metropole.fr)**

### **Bien manger**

Gourmandise, moments de partage et de convivialité, détente, expériences sensorielles, manger permet de se faire plaisir tout en apportant à son organisme ce dont il a besoin. C'est aussi l'occasion de choisir ses produits, d'aller au marché et de créer de (nouvelles) recettes seule ou avec des ami.es. Pour en savoir plus : **[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)** (retrouvez le calendrier des saisons, des recettes, bien manger sans se ruiner).

À Brest, de nombreux marchés alimentaires de plein air, couverts et des halles vous proposent chaque jour leurs produits frais et locaux.

**<https://brest.fr/gerer-mon-quotidien/marches-et-halles-brest-metropole>**.

### **BON À SAVOIR**

Le Pass Brest Life est un outil dédié aux jeunes et étudiant.es de Brest métropole. C'est une carte interactive qui liste les commerces et établissements de loisirs proposant des bons plans.

## S'ouvrir aux autres, faire du bénévolat

Quand on ose s'ouvrir aux autres et faire confiance à ceux que l'on aime bien, on peut vivre avec eux de belles aventures. On peut découvrir de nouveaux univers, partager de bons moments avec ceux que l'on apprécie (ses copains, sa famille) mais également avec ceux qui ont besoin de soutien.

Pour faire du bénévolat, au sein de l'université, dans son quartier :

- [www.jeveuxaider.gouv.fr](http://www.jeveuxaider.gouv.fr)
- <https://brest.fr/participer-agir/sengager-creer-une-association>
- France bénévolat : [francebenevolatbrest@orange.fr](mailto:francebenevolatbrest@orange.fr) - 02 98 45 48 97
- Associations étudiantes UBO : [www.univ-brest.fr/fr/associations-etudiantes](http://www.univ-brest.fr/fr/associations-etudiantes)
- Exemples d'associations brestoises : AFEV, Les blouses roses, les restos du cœur, etc.

## Quand rien ne va...

Parfois, ces moments détentes ne suffisent pas. Quand on n'a pas trop le moral, les soucis peuvent prendre le dessus. Même si ce n'est pas toujours facile, on peut en parler à ses proches, à quelqu'un en qui on a confiance. Si la souffrance s'installe et est trop lourde à porter, il est important de consulter un-e professionnel-le de santé qui sera à l'écoute.

### ■ QUI PEUT M'AIDER ?

#### Service d'écoute - PASAJ – Gratuit et confidentiel

Service d'aide psychologique pour les jeunes de 12 à 25 ans résidant dans le Finistère. Les contacts et échanges se font par SMS, téléphone et mails. Les permanences sont assurées par des psychologues tous les soirs de 20h00 à 23h00 (sauf le jeudi et le samedi). 06 59 95 77 13 – [pasaj@adsea29.org](mailto:pasaj@adsea29.org)

#### La Maison des Adolescents : le Rado

C'est un lieu d'accueil, d'écoute et de soutien pour les jeunes de 12 à 25 ans. Confidentiel, sur rendez-vous. Des permanences téléphoniques sont tenues les lundis et mardis de 13h à 19h et les vendredis de 13h à 18h.

Hôpital Morvan - 02 98 22 38 67

#### Service de santé Etudiante

13, rue de Lanrédéc - Brest

02 98 01 82 88

<https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant>

#### 3114 : Souffrance prévention du suicide

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114. Le 3114 est un numéro gratuit, disponible 24h/24 et 7j/7. Des professionnels sont à votre écoute, et le service est confidentiel. Plus d'informations : <https://3114.fr/>

#### SOS Amitié Brest

02 98 46 46 46 - [www.sos-amitie.com](http://www.sos-amitie.com)

En complément de l'écoute par téléphone, SOS Amitié a mis en place un service d'écoute web (service d'écoute interactif « Chat-Accueil ») - Tous les jours 24h/24 et 7j/7.

#### PLUS D'INFOS :

[www.nightline.fr/kit-de-vie](http://www.nightline.fr/kit-de-vie)

[www.nightline.fr/soutien-etudiant](http://www.nightline.fr/soutien-etudiant)

#### Mon psy

Un dispositif national qui vise à rendre plus accessible les séances avec un psychologue. Sous conditions, il est possible d'avoir jusqu'à 12 séances remboursées.

#### PLUS D'INFOS :

<https://www.ameli.fr/finistere/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>

#### BON À SAVOIR

Fil santé jeunes est un site indispensable à connaître pour toutes questions de santé, de puberté, d'amour, de sentiments, de vie affective, des émotions, des consommations et conduites à risque, etc

Plus d'infos : [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com).

### ■ LES CONDUITES À RISQUE

Ivresse, vitesse au volant, addictions, fugue, tentative de suicide... Les conduites à risques désignent tous les comportements qui vous mettent en danger de manière volontaire ou non.

# Au Bij

Le Bij est un lieu d'information convivial où le public peut venir consulter la documentation en lien avec la santé et le bien-être (flyers, lieux ressources et prévention). Des chargées d'accueil et d'accompagnement vous accueillent tous les après-midis sans rdv pour répondre à vos questions. Un espace 'caffet' vous permet de vous détendre autour d'une boisson chaude. Enfin des préservatifs, des bouchons d'oreille ainsi que des protections périodiques sont à votre disposition gratuitement. Retrouvez l'ensemble des adresses utiles sur [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (rubrique santé)



lebij  
BREST



## Pour s'informer

Santé publique France propose des services d'aide accessibles de façon anonyme 7j/7 de 8h à 2h :

- Drogues Info Service : 0800 23 13 13 (appel gratuit). Tchat et infos sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- Alcool Info Service : **0 980 980 930** (appel non surtaxé). Tchat et infos sur [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)
- Joueurs Info Service : **09 74 75 13 13** (appel non surtaxé). [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)
- Tabac Info Service : **39 89**  
[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

## Lieux d'accompagnement et de consultation

### • CSAPA - Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

3 unités à Brest

Centre MENEZ, centre de consultation en alcoologie

Place du 19<sup>e</sup> Régiment d'Infanterie (près de la gare de Brest) - 1<sup>er</sup> étage  
02 29 61 18 70

Consultations gratuites et anonymes uniquement sur rendez-vous

### • Centre ADI / Consultation jeunes consommateurs

Hôpital Morvan, bâtiment 2 Bis  
2 avenue Foch - Brest  
02 98 22 36 00

Sur rendez-vous. Consultations également pour les jeunes de 12 à 26 ans et/ou entourage, ayant un questionnement autour des problématiques d'addictions.

### • Centre Famille et Addictions

16 rue Alexandre Ribot - Brest (Pôle santé Kerigonan)  
02 98 44 88 08

Ce service accompagne les familles et l'entourage confrontés à l'addiction d'un de leur proche. Accueil sur rendez-vous. Permanence téléphonique les mardis après-midi.

### • Consultation hospitalière de tabacologie

Hôpital Morvan - bâtiment 2 bis - 5 avenue Foch - Brest  
02 29 02 02 02



Photo : © Julien Cuffey / Brest métropole

[tabacologie@chu-brest.fr](mailto:tabacologie@chu-brest.fr)  
Accueil sur rendez-vous uniquement.

## ■ TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

Les troubles des conduites alimentaires (ou troubles des comportements alimentaires - TCA) se caractérisent par un trouble en rapport à l'alimentation.

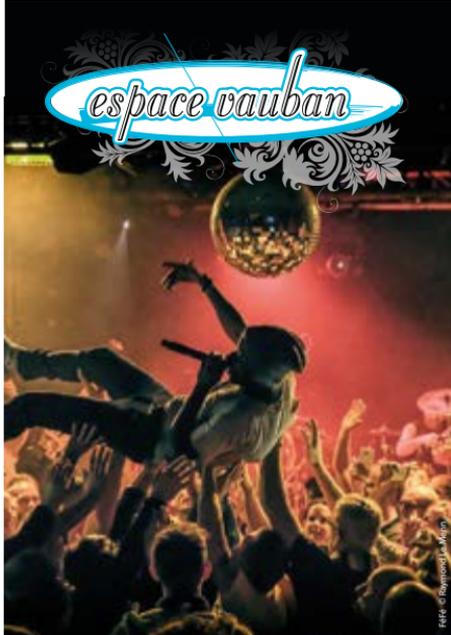
L'association propose aux concernés par l'anorexie, la boulimie ou un autre TCA de se retrouver le 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois à 14h30 pour échanger librement entre eux.

L'accès est réservé aux personnes directement concernées et aux proches (parents, famille, ami.es).

Les rencontres ont lieu dans l'annexe du centre social de Pen Ar Créach située à 12 minutes à pied du centre, local associatif « Ti Bihan » de Kerbernard, 22 rue Jules Lullien - Brest. Au-dessus du centre commercial « Le phare de l'Europe - Arrêt de tram « Menez Paul ».

Renseignements et inscriptions :  
[www.anorexie-finistere.fr](http://www.anorexie-finistere.fr)

**Contact :**  
**Solidarité Anorexie Boulimie Finistère**  
[contact@anorexie-finistere.fr](mailto:contact@anorexie-finistere.fr)



espace vauban

Plus de 200 concerts par an  
jazz, blues, soirées électro,  
dubs, funk, rock...

Bar et brasserie ouvert tous les jours  
(sauf dimanche et lundi)

Bal du Vauban, soirée dansante  
tous les samedis de 00h à 5h du matin

[www.cabaretvauban.com](http://www.cabaretvauban.com)

17 avenue Clemenceau (face au Quartz) - 29200 BREST  
02 98 46 06 88 - Fax 02 98 44 87 54 - [resa@espacevauban.com](mailto:resa@espacevauban.com)

SENSAS

VIVEZ L'EXPERIENCE SENSORIELLE



[www.sensas.top](http://www.sensas.top)

35 avenue de la 1 D.F.L - Brest

07. 48. 15. 47. 44.

DECOUVREZ  
LE POUVOIR  
INSOUPÇONNÉ  
DE VOS 5 SENS !

BREST  
KARTING  
Electrique

[brestkartingelectrique.com](http://brestkartingelectrique.com)

35 avenue de la 1 D.F.L - Brest

02. 98. 30. 14. 26.

La référence du kart indoor... Made in Brest !

# BREST BUSINESS SCHOOL : l'excellence, ici et à l'international !



Accompagnement personnalisé  
pour le projet professionnel, stage,  
alternance



Doubles diplômes à l'international :  
Etudiez dans nos universités  
partenaires !

CANADA MEXIQUE PÉROU CORÉE DU SUD  
CHINE SUEDE ESPAGNE...



BREST  
BUSINESS  
SCHOOL



TOI AUSSI AVEC LE CLPS  
**TROUVE TON FUTUR MÉTIER**  
**AMÉLIORE TON FRANÇAIS**  
**FORME TOI EN APPRENTISSAGE**

DÉMARRAGES TOUTE L'ANNÉE - FINANCEMENT ASSURÉ



FORMATION PROFESSIONNELLE ET CFA À BREST

4 rue Ferdinand de Lesseps - brest@clps.net

02.98.46.38.11



www.clps.net





Photo: © Damien Corret - Média@tiques de Brest

# 3 Accès aux droits

Toute personne, quel que soit son âge, son sexe, sa nationalité, son niveau de revenu, son lieu de vie, sa santé doit pouvoir connaître ses droits et devoirs afin d'être en mesure de les faire valoir.

# Démarches administratives

## ■ EN MAIRIE

Les démarches administratives sont facilitées grâce à Internet. En effet, vous pouvez préparer vos démarches avant de vous déplacer ou en réaliser certaines en ligne (ex : les actes d'état-civil, recensement citoyen obligatoire, etc.).

Consultez le site [www.brest.fr](http://www.brest.fr) (rubrique Gérer mon quotidien > Mes démarches). Vous pouvez également vous rendre à l'Hôtel de ville ou dans les mairies de quartier.

### Contact :

Hôtel de Ville - 2, rue Frézier - Brest

02 98 00 80 80

[contact@mairie-brest.fr](mailto:contact@mairie-brest.fr)

Accueil téléphonique du lundi au vendredi

8h - 18h et samedi 8h30-12h30

Accueil en Mairie : lundi au vendredi : de 8h30 à 17h30 (17h en été)

Le 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardi du mois, l'Hôtel de ville ouvre à 9h30. samedi : de 9h à 12h (Fermé pendant les vacances scolaires sauf le samedi précédent la rentrée scolaire).

Les mairies de quartier (Bellevue, Saint-Marc, Quatre-Moulins, Lambézellec, Europe et Saint-Pierre) sont ouvertes au public du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, sauf le jeudi ouverture

à 9h30. Le samedi de 9h à 12h (Fermé en été sauf le samedi précédent la rentrée scolaire).

## BON À SAVOIR

*Des conseiller.es numériques sont présent.es au sein des mairies de quartier et des médiathèques, une aide précieuse au quotidien pour de nombreux.ses usager.es. Le rôle de ces conseiller.es est d'accompagner au quotidien l'usage du numérique (aide aux démarches administratives, aide aux usages quotidiens du numérique...).*

*Pour accéder aux permanences dans les mairies de quartiers : 02 98 00 80 80 / [conseiller.es-numeriques-mairies@mairie-brest.fr](mailto:conseiller.es-numeriques-mairies@mairie-brest.fr) ou*

*<https://bibliotheque.brest-metropole.fr/> (rubrique Sur place > Numérique> Besoin d'aide ?).*

**Nouveau !** Carte interactive des lieux pour accéder aux droits à Brest : <https://accesauxdroitsabrest.gogocarto.fr>

## ■ FRANCE SERVICES - PIMMS

France services est un guichet unique qui donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, France Travail, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, la CAF, la MSA et la Poste. Plusieurs services de proximité y sont proposés : photocopies, accès Internet et mise à disposition d'ordinateurs, aide administrative, médiation et orientation.



## PLUS D'INFOS :

[www.pimmsmediation.fr](http://www.pimmsmediation.fr)

### Contact :

- Pimms Médiation Pontanézen  
31, Rue Saint Jacques - Brest  
02 98 41 00 66  
[brest.pontanezen@pimmsmediation.fr](mailto:brest.pontanezen@pimmsmediation.fr)
- Pimms Médiation Keredern  
5, Rue Paul Dukas - Brest  
02 98 47 10 61  
[brest.keredern@pimmsmediation.fr](mailto:brest.keredern@pimmsmediation.fr)
- Pimms Médiation Quatre Moulins  
198, Rue Anatole France - Brest  
02 29 02 83 37  
[brest.quatremoulins@pimmsmediation.fr](mailto:brest.quatremoulins@pimmsmediation.fr)

## ■ POUR LES ÉTUDIANT·ES

### Permanences défense des droits - Fédé B

L'objectif est de faciliter l'accès à l'information et à un accompagnement personnalisé afin que les étudiant·es puissent accéder à leurs droits.

#### Contact :

[vosdroits@fedeb.net](mailto:vosdroits@fedeb.net)

### EMA - Étudiant·es Médiateur·rices Administratif·ves - UBO

EMA est le dispositif du centre de santé universitaire de Brest. L'objectif est d'accompagner et d'aider les étudiant·es dans leurs démarches administratives.

#### Contact :

[ema.sumpps@gmail.com](mailto:ema.sumpps@gmail.com) ou 02 98 01 82 88  
Instagram EMA-UBO

# Bourses et aides financières

Le portail [mesdroitssociaux.gouv.fr](http://mesdroitssociaux.gouv.fr) offre un aperçu des droits sociaux auxquels les assuré·es peuvent prétendre : couverture maladie, allocations familiales, prime d'activité, revenu de solidarité active, aide au logement, etc.

## ■ DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Vous rencontrez des difficultés financières et/ou d'hébergement qui relèvent de l'urgence, vous pouvez prendre contact avec la Mission locale du Pays de Brest, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Brest ou le Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS) le plus proche de chez vous.

### CDAS

Au delà de l'urgence, selon votre situation, un accompagnement peut vous être proposé par un.e travailleur·euse sociale du Centre Départemental d'Action Sociale si :

- vous avez plus de 26 ans,
- vous avez moins de 26 ans, êtes père et/ou mère de famille et avez des difficultés dans la prise en charge éducative de votre·s enfant·s,
- vous avez moins de 21 ans et vous souhaitez un soutien d'un.e éducateur·ice dans le cadre d'une mesure de protection de l'enfance

#### Contact :

- CDAS Brest Saint Marc  
41 rue Sébastopol - Brest  
02 29 61 29 29  
[CDAS.Brest.Saint.Marc@finistere.fr](mailto:CDAS.Brest.Saint.Marc@finistere.fr)
- CDAS Brest-Rive Droite  
25 rue Anatole France - Brest  
02 98 45 16 54  
[CDAS.Brest.Rive.Droite@finistere.fr](mailto:CDAS.Brest.Rive.Droite@finistere.fr)
- CDAS Brest-BelleVue  
13 place Napoléon III - Le Grand Pavois - Brest  
02 98 47 08 09  
[CDAS.Brest.BelleVue@finistere.fr](mailto:CDAS.Brest.BelleVue@finistere.fr)
- CDAS Brest-Lambézellec  
Place de Bretagne - Rue Pen Ar Pavé - Brest  
02 98 03 39 52  
[CDAS.Brest.Lambezellec@finistere.fr](mailto:CDAS.Brest.Lambezellec@finistere.fr)

Les Centres Départementaux d'Action Sociale sont ouverts du lundi au vendredi de 8h45h à 12h et de 13h30 à 17h.



Photo : ©Julien Creff Weirras/Brestmirropole

## La Mission locale du Pays de Brest

Vous avez entre 16 et 25 ans, vous êtes en recherche de formation ou d'emploi, vous rencontrez des difficultés financières et/ou de logement, de mobilité, prenez contact avec une.e conseiller.e en insertion de la Mission locale du pays de Brest.

**Plus d'infos :** [www.mission-locale-brest.org](http://www.mission-locale-brest.org)

- Brest-Jaurès  
253 rue Jean Jaurès - Brest  
02 98 41 06 90  
[jaures@mission-locale-brest.org](mailto:jaures@mission-locale-brest.org)
- Brest-Bellevue  
Centre Commercial B2  
19 Place Napoléon III - Brest  
02 98 47 25 53  
[bellevue@mission-locale-brest.org](mailto:bellevue@mission-locale-brest.org)
- Brest-Rive droite  
45 rue Dupuy de Lôme - Brest  
02 98 49 70 85  
[rive-droite@mission-locale-brest.org](mailto:rive-droite@mission-locale-brest.org)

## Le CCAS

Le CCAS est un lieu d'accueil, d'écoute, d'accès aux droits et d'accompagnement du public en très grande précarité, sans domicile stable ou en habitat précaire d'une part et d'autre part de publics qui nécessitent une prise en charge particulière.

## Contact

CCAS  
40 rue Jules Ferry  
02 98 00 84 00  
[ccas-direction@ccas-brest.fr](mailto:ccas-direction@ccas-brest.fr)

## ■ BOURSE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR SUR CRITÈRES SOCIAUX

Le Dossier Social Étudiant (ou DSE) est la procédure nécessaire et indispensable pour la demande de bourse et/ou de logement en résidence universitaire. Il doit être constitué chaque année. L'étudiant.e, ou futur.e étudiant.e, doit faire sa demande par internet à partir de mi-janvier sur [www.messervices.etudiant.gouv.fr](http://www.messervices.etudiant.gouv.fr), pour la rentrée universitaire suivante, avant même d'avoir le résultat de ses examens.

La bourse est attribuée prioritairement sur critères sociaux, selon un indice calculé à partir des revenus et de la composition de la famille ainsi que l'éloignement du lieu d'études.

## Contact :

Plateforme téléphonique - 09 72 59 65 35 (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - [www.crous-rennes.fr](http://www.crous-rennes.fr)

## BON À SAVOIR

*L'aide au mérite pour étudiant.e boursier.e ou bénéficiant d'une allocation annuelle : c'est un complément*

de la bourse sur critères sociaux. Elle est accordée aux étudiant-es les plus méritant-es (avoir obtenu la mention Très bien au bac et être inscrit.e dans un établissement ouvrant droit à la bourse) et peut être renouvelée sous conditions.

**L'aide à la mobilité Parcoursup :**

un versement de 500 euros sur voeu parcourssup accepté oui ou oui si en cas de changement de région académique pour les boursiers en terminale.

## **Pour les formations ne relevant pas de l'Éducation nationale**

Renseignez-vous directement auprès de la direction régionale ou départementale des ministères concernés.

Pour les formations du sanitaire et du social, des bourses d'études sont allouées par la Région Bretagne. Renseignez-vous auprès de l'établissement qui dispense la formation et sur le site de la Région : [www.bretagne.bzh/aides/fiches/qualif-sanitaire-et-social](http://www.bretagne.bzh/aides/fiches/qualif-sanitaire-et-social)

## **■ ÉTUDIANT-E RENCONTRANT DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES**

Le service Social Etudiant est à la disposition de tous.tes les étudiant.es souhaitant obtenir aide, conseil et informations.

Des assistant-es social-es reçoivent, dans le respect du secret professionnel, les étudiant.es qui souhaitent obtenir :

- Des renseignements sur les possibilités de financement des études et aides diverses.
- Une assistance pour l'instruction des dossiers d'aides financières.
- Un soutien pour des difficultés personnelles (rupture familiale, problèmes dans vos études, etc.)
- Des informations sur la législation spécifique étudiante.

Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne avec les Assistantes sociales du Crous sur :

[mesrdv.etudiant.gouv.fr](http://mesrdv.etudiant.gouv.fr)

Renseignements :  
02 98 03 38 78

## **BON À SAVOIR**

**L'AGORAé, projet porté par la Fédé B, comprend deux volets :**

- une épicerie sociale et solidaire qui apporte une aide alimentaire aux étudiant.es en difficulté financière. Pour y accéder, il suffit de remplir un dossier de demande d'aide alimentaire disponible dans la section AGORAé sur le site [www.fedeb.net](http://www.fedeb.net)
- un lieu de vie situé au 4 rue Augustin Morvan propose des temps d'échanges, de sensibilisations et d'animations visant à contrer l'isolement social qu'ils et elles peuvent vivre.

Pour plus d'information : [agorae@fedeb.net](mailto:agorae@fedeb.net)

## **Accès au droit et à la justice**

Vous avez un litige lié à la consommation ?  
Avec une administration ? Un particulier ?  
Un.e employeur.euse ?

Plusieurs dispositifs permettent d'avoir accès gratuitement à la justice. Retrouvez toutes les informations sur [www.justice.fr](http://www.justice.fr)

### **Pour vous informer :**

Le service d'accueil unique du justiciable (SAUJ) est le lieu où tout justiciable peut se rendre et peut :

- Être accueilli.e.
- Recevoir une information précise.
- Avoir la possibilité de recourir à des modes diversifiés de résolution des conflits (conciliation et médiation).
- Être renseigné.e sur le déroulement de sa procédure.

### **SAUJ des tribunaux judiciaires**

- 32 rue de Denver - Brest - 02 98 33 78 00  
[accueil.tj1-brest@justice.fr](mailto:accueil.tj1-brest@justice.fr)  
Informations relatives aux affaires familiales, au pénal...
- 150 rue Ernest Hemingway - Brest - 02 98 20 75 10  
[accueil3.tj-brest@justice.fr](mailto:accueil3.tj-brest@justice.fr)  
Informations relatives au surendettement, à la nationalité, au conseil des prud'hommes...



Photo : © Nacer Hammoumi/Brest métropole

## L'aide juridictionnelle

L'aide juridictionnelle vous permet, si vous avez de faibles revenus, de bénéficier d'une prise en charge partielle ou totale par l'État des honoraires et frais de justice (avocat.e, huissier.e, notaire, expertise, etc.). Le niveau de l'aide dépend de votre situation et du nombre de personnes à votre charge.

Infos et téléchargement de la demande sur

[www.aidejuridictionnelle.justice.fr](http://www.aidejuridictionnelle.justice.fr)

### **Contact pour adresser une demande :**

Bureau d'aide juridictionnelle du Tribunal judiciaire  
[baj.tj-brest@justice.fr](mailto:baj.tj-brest@justice.fr)

## Bon de consultation

L'Ordre des Avocats de Brest a mis en place un « bon de consultation pour une information d'orientation ». Ce bon de consultation vous permet de contacter un avocat de votre choix figurant sur la liste qui vous sera remise. Vous recevrez à l'occasion de cette consultation gratuite une information sur : vos droits, la manière de les faire aboutir et le coût prévisible de cette action.

Ces bons peuvent être retirés au service d'accueil unique du justiciable dans les lieux d'accueil du tribunal judiciaire de Brest (rue Denver ou rue Ernest Hemingway).

## Le Bij

*Le Bij est un lieu d'information convivial où le public peut venir consulter la documentation en lien avec l'accès aux droits et aux aides financières. Des chargées d'accueil et d'accompagnement vous accueillent du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30 sans rendez-vous pour répondre à vos questions. Un espace multimédia vous permet de réaliser vos démarches administratives en ligne (accès à Internet, aux logiciels de bureautiques, à une imprimante et un scanner) et d'être accompagné-e si besoin.*



# VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE MALTRAITANCE, D'UNE AGRESSION VERBALE, PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE ? IL FAUT EN PARLER



Tél : **119** - Enfance en danger - [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

Tél : **3018** [www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement](http://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement)

Tél : **3919** - Violences Femmes Info - [arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)

Signaler une violence conjugale, sexiste ou sexuelle sur [service-public.fr/cmi](http://service-public.fr/cmi)

Association Cidff Brest : 02 98 44 97 47 (Droits des femmes et de la famille)

## Harcèlement de rue

---

Le dispositif Demandez Angela est un réseau de lieux sûrs visant à mettre en sécurité toute personne victime de harcèlement sur l'espace public. Si vous êtes victime, entrez dans un commerce identifié du logo et **demandez Angela**.

## Cellule violences sexiste et sexuelle UBO :

---

Vous êtes victime de harcèlement sexuel, d'agression sexuelle, de viol ou de tentative de viol à l'UBO ? Contactez la cellule mise en place à l'UBO en envoyant un mail (contenant les coordonnées auxquelles vous souhaitez être joint.e) à l'adresse suivante :

**cellule.vss@univ-brest.fr**

## Le lieu d'accueil des victimes, de la ville de Brest

---

Le lieu d'accueil des victimes est un guichet unique dédié à l'accueil de toutes les personnes victimes ou s'estimant victimes d'un préjudice, quel qu'il soit (physique, psychique, moral ou matériel) et qui souhaitent être accompagnées dans leur parcours. Elles y trouveront un espace de répit, d'écoute, d'information et d'accompagnement par différentes associations spécialisées partenaires.

### Contact :

16 rue Victor Hugo à Brest - 02 98 30 32 11

[lieuaccueilvervictimes@donbosco.asso.fr](mailto:lieuaccueilvervictimes@donbosco.asso.fr)

Horaires : mardi : 12h-19h, mercredi : 14h-17h, jeudi : 10h-17h

## VICTIME DE DISCRIMINATION ?

Vous avez été moins bien traité.e à cause de votre origine, de votre sexe, de votre handicap ou d'un autre critère dans le cadre de votre travail, pour trouver un logement, accéder à un loisir ou un commerce ? Contactez le 39 28 ou par Tchat sur [www.antidiscriminations.fr](http://www.antidiscriminations.fr) - Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h. Le Défenseur des droits vous aide à défendre vos droits et vos libertés. Des permanences sont proposées sur rendez-vous à Brest.

**Pour en savoir plus : [www.defenseurdesdroits.fr/29-finistere](http://www.defenseurdesdroits.fr/29-finistere)**

# Accès à la santé

La protection universelle maladie prévoit que toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie.

Ce qui signifie qu'elle a droit aux prestations des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, accident du travail, maladie professionnelle.

## ■ VOS DROITS

La carte Vitale est délivrée à tout bénéficiaire de l'assurance maladie à partir de 16 ans (dès 12 ans sur demande des parents). Jusqu'à l'âge de 18 ans, vous êtes considéré.e comme ayant droit de vos parents.

À partir de 18 ans, vous devenez assuré.e à titre personnel avec votre propre numéro de sécurité sociale, vous n'êtes plus ayant droit de vos parents et vos frais médicaux sont remboursés sur votre propre compte bancaire.

Si vous commencez des études supérieures à la rentrée de septembre, vous n'avez aucune démarche à effectuer, vous restez affilié.e au même régime que précédemment.

Pour les étudiant.es salarié.es : si vous exercez une activité professionnelle (continue et régulière ou saisonnière) en parallèle de vos études, vous êtes affilié.e au régime dont dépend votre activité, sur présentation de toutes pièces justifiant de cette situation, par exemple, votre contrat de travail, un bulletin de paie...

## ■ COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Pour compléter les remboursements de la sécurité sociale, vous pouvez adhérer à la complémentaire santé de votre choix.

Renseignez-vous auprès de la mutuelle ou complémentaire santé de vos parents qui peut continuer à proposer une couverture complémentaire pour leurs enfants à charge, même majeur.es. Si vos ressources sont faibles, vous pouvez bénéficier, sous certaines

conditions, d'une complémentaire santé solidaire. L'assurance maladie peut aussi vous accorder une aide financière exceptionnelle et ponctuelle.

### Contact :

CPAM de Brest -

1 rue de Savoie ou 8 square Marc Sangnier

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h (uniquement sur rdv l'après-midi)

Tél : 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

### BON À SAVOIR :

**Le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) de la Caisse nationale d'assurance maladie vous informe en ligne : consultation de vos remboursements, annuaire des professionnels de santé, téléchargement de formulaires, information sur vos droits, présentation des maladies et situations à risques, renseignements sur les offres de prévention proposées par l'assurance maladie, infos utiles...**

## ■ LE MÉDECIN TRAITANT

Vous avez le libre choix de votre médecin traitant à partir de 16 ans. Toutefois, le médecin que vous avez choisi doit vous donner son accord pour remplir ce rôle. Il sera responsable de la coordination de vos soins. Il peut s'agir d'un médecin généraliste ou alors d'un médecin spécialiste conventionné.

Si vous êtes étudiant.e :

- Vous pouvez choisir votre médecin traitant dans la ville où résident vos parents ou bien dans la ville où vous faites vos études.
- Vous pouvez également contacter le service de santé étudiante : il accueille les étudiant.es pour des visites médicales, consultations médicales ou spécialisées (gynécologue, sage-femme, psychologue), écoute renseignements, orientation, soins infirmiers, vaccins, activités bien-être, aménagements d'études et/ou d'examens...

### Contact :

Service de santé étudiante

13 rue de Lanrédec - Brest

02 98 01 82 88

<https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant/>

Possibilité de prendre rdv en ligne



# TYHA

Services et habitat  
Groupement d'intérêt économique

En partenariat avec Ailes



# RÉSIDENCE ÉTUDIANTS



# ET JEUNES ACTIFS DE L'HARTELOIRE

Les clés  
de l'avenir

En plein  
cœur de  
Brest !



[www.residence-harteloire.fr](http://www.residence-harteloire.fr)





Photo : © Julien Creff/Brest métropole

# 4 Logement

Vous êtes à la recherche d'un logement meublé ou vide, les informations de ce chapitre vous permettront d'explorer des pistes de recherche et de connaître les aides financières pour rendre le projet possible.

# Rechercher un logement : s'informer

## ■ L'AGENCE DÉPARTEMENTALE POUR L'INFORMATION SUR LE LOGEMENT (ADIL)

Une bonne connaissance de vos droits et devoirs vous permet d'éviter bien des pièges.

L'ADIL vous informe sur toutes les questions relatives au logement (bail, état des lieux, dépôt de garantie, loyers impayés, etc.) et vous propose gratuitement une information juridique. Le site [www.adil29.org](http://www.adil29.org) est complet : vous y trouverez des fiches pratiques (financements, législation, fiscalité, contacts locaux), une boîte à outils (infos et modèles de lettres, check-list, etc.) ainsi que des études et des publications locales et nationales.

### Contact :

ADIL du Finistère

2, rue du Vercors - Brest

02 98 46 37 38

[www.adil29.org](http://www.adil29.org)

Prise de RDV en ligne sur : [adil29.rdv.date](http://adil29.rdv.date)

## ■ LE BIJ

Le Bij vous propose des dossiers thématiques sur la recherche de logement, les aides financières, l'élaboration du budget, le logement de courte durée, les droits et obligations du locataire et du propriétaire ainsi que des offres de particuliers.

### Contact :

Bij - 4, rue Augustin Morvan - Brest

02 98 43 01 08

[www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)

## LES + DU BIJ

*Le Bij vous accompagne dans votre recherche de logement.*

*Un accueil personnalisé est proposé pour cibler le lieu, les accès en transport en commun, la gestion du budget.*

*Les flyers « Les essentiels » vous aideront pour votre recherche, votre entrée dans le logement, vos demandes d'aides financières... Ils sont à votre disposition gratuitement.*

*Vous avez un logement à louer, une chambre en colocation disponible, n'hésitez pas à déposer une annonce au Bij, via notre site [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (rubrique Logement > annonces logement > déposer une annonce).*

*Pensez à y joindre une ou deux photos !*



## BON À SAVOIR

**Le téléservice changement d'adresse en ligne vous permet de déclarer vos nouvelles coordonnées, simultanément auprès de plusieurs services de l'administration et fournisseurs d'énergie.**

**Plus d'infos : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) (rubrique Fiches pratiques par événement de vie > Je déménage > Accéder aux informations générales sans renseigner ma situation > Déclaration du changement d'adresse)**

**Le Service Habitat Jeunes du Finistère s'adresse aux jeunes de 16 à 30 ans en recherche de logement sur le département. Vous souhaitez des conseils personnalisés sur vos droits, aides, démarches administratives ou budget ? Une conseillère logement vous accompagne.**

**Pour prendre rdv : 06 02 00 75 47 ou [www.shaj29.bzh](http://www.shaj29.bzh)**

# Les offres de location : des pistes à explorer

## ■ LES OFFRES DES PARTICULIERS

Que vous cherchiez un logement seul.e ou en colocation, il est possible d'entrer en relation avec les propriétaires loueur.ses, par le biais des annonces publiées dans la presse locale.

[www.ouestfrance-immo.com](http://www.ouestfrance-immo.com)

[www.letelegramme.fr/services/immobilier](http://www.letelegramme.fr/services/immobilier)

Les groupes Facebook sont également une bonne piste, comme « Logement Etudiant Brest » ou « Colocation Brest »

**Attention aux arnaques et aux annonces frauduleuses ! Si vous avez un doute, vérifiez l'annonce auprès de l'ADIL.**

## ■ TISSÂGES, L'HABITAT PARTAGÉ EN FINISTÈRE

Tissâges s'adresse aux jeunes de 15 à 30 ans en formation, apprentissage, emploi, insertion, ou étude à la recherche d'un logement, qui souhaitent partager des moments de convivialités. Des particuliers et EHPAD

leur proposent des chambres privées et des espaces communs partagés, en échange d'une contrepartie financière.

## BON À SAVOIR

**Le dispositif Tissâges est également adapté à des séjours de courte durée.**

### Contact :

Association l'AILES

8 rue Jules Michelet - Brest

02 98 44 45 18

[tissages@ailes29.org](mailto:tissages@ailes29.org)

## ■ LES PROFESSIONNEL.ES DE LA LOCATION : LES AGENCES IMMOBILIÈRES

Les professionnel.les peuvent vous aider dans votre recherche et vous demanderont des frais pour ce service. Les agences proposent des offres, organisent les visites, rédigent et planifient la signature du bail. Vous ne payez rien tant que vous n'avez pas trouvé votre logement.

**Consultez les adresses des agences sur : [www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr) et [www.fnaim.fr](http://www.fnaim.fr)**

## ■ LE LOGEMENT POUR LES ÉTUDIANT.ES ET LES APPRENTI.ES

### Résidences universitaires pour les étudiant.es et les apprenti.es

Les logements universitaires loués par le CROUS sont accessibles aux boursier.ères (prioritairement) et aux non boursier.ères. Ils sont attribués sur critères sociaux, selon un indice calculé à partir des revenus, de la composition de la famille ainsi que de l'éloignement du lieu d'études.

### Demande de logement

#### Étudiant.es ou futur.es étudiant.es boursier.es

Pour faire votre demande, vous devrez constituer votre Dossier social étudiant (DSE) avant fin mai et cocher la case « Je demande un logement ». Attention, le dépôt d'un DSE n'est possible que pour les étudiants qui remplissent les conditions permettant de demander une bourse sur critères sociaux.

Début mai, vous recevrez un email vous précisant comment formuler vos vœux de logement sur le site [trouverunlogement.lescrous.fr](http://trouverunlogement.lescrous.fr).

La « Phase principale » d'attribution des logements, réservée aux boursiers, aura lieu du 10/06 au 04/07. Cette phase n'est pas ouverte aux étudiants internationaux.

Vous pouvez effectuer au total 6 vœux, dans la même ville ou des villes et des Crous différents. Il y a 4 tours d'affectation du 10 juin au 4 juillet, ce qui permet à chaque fois d'ajuster au mieux votre demande.

Toutes ces démarches s'effectuent via :

[www.messervices.etudiant.gouv.fr](http://www.messervices.etudiant.gouv.fr)

### Non boursier.es

La « Phase complémentaire » commencera à partir du 07/07 et sera ouverte à tous les étudiants, avec priorité aux critères sociaux.

À partir du mardi 7 juillet au matin, tous les étudiants (boursiers ou non, nationaux ou internationaux) peuvent consulter les offres de logement restant disponibles et réserver sur [trouverunlogement.lescrous.fr](http://trouverunlogement.lescrous.fr)

De nouvelles offres sont mises en ligne tout au long de l'été en fonction des désistements, départs...

**Plus d'infos sur :** [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr)

### Contact :

CLOUS - 2, avenue Le Gorgeu - Brest  
02 98 03 38 78

[clous@crous-rennes.fr](mailto:clous@crous-rennes.fr)

[www.crous-rennes.fr](http://www.crous-rennes.fr)

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h  
et de 13h30 à 16h30

### BON À SAVOIR

Le CLOUS met des chambres à disposition des étudiant.es effectuant un stage à Brest.

### Offres de particuliers - Service du CLOUS

Les offres de particuliers sont disponibles sur [www.lokaviz.fr](http://www.lokaviz.fr)

Ces offres de logement sont réservées aux étudiant.es ou aux futur.es étudiant.es sur présentation de la carte étudiante ou d'une attestation d'inscription. L'inscription sur le portail [www.messervices.etudiant.gouv.fr](http://www.messervices.etudiant.gouv.fr) est nécessaire afin de pouvoir accéder aux coordonnées des propriétaires.

## ■ LES RÉSIDENCES HABITAT JEUNES

Elles accueillent (rarement pour une location inférieure à un mois) des jeunes de 16 à 30 ans, étudiant.es, en situation d'emploi, de recherche d'emploi, de formation en insertion sociale et professionnelle avec un minimum de ressources.

Elles mettent à leur disposition un ensemble de logements, de services (espace collectif : TV, cafétéria, des personnels de l'animation et des conseiller.es en économie sociale et familiale) et de prestations (ex : accès Internet, laverie, etc.).

### Association L'AILES (16-30 ans)

---

#### Résidence Michelet

##### (Quartier Centre-ville)

8, rue Jules Michelet - Brest

T1' meublés et équipés de 21 m<sup>2</sup> et 3 T1 adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

#### Résidence Kérabécam

##### (Quartier Centre-ville)

7, rue Kérabécam - Brest

Studios meublés et équipés de 13 à 20 m<sup>2</sup>.

Accès pour les personnes à mobilité réduite.

#### Résidence de l'Octroi

##### (Quartier Centre-ville)

5 rue Sébastopol - Brest

T1', T1bis et T2 (T2 réservés aux couples ou familles mono-parentales), meublés et équipés, de 20 à 44 m<sup>2</sup>, tous adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

#### Contact pour les 3 résidences :

02 98 44 45 18

[habitatiroise@ailes29.org](mailto:habitatiroise@ailes29.org)

[www.ailes.bzh](http://www.ailes.bzh)

### Les Amitiés d'Armor

---

#### Résidence Ker Héol (18 - 30 ans)

##### (Quartier Europe)

7, rue de Ker Héol - Brest - 02 98 02 29 67

[kerheolijt@amities-armor.asso.fr](mailto:kerheolijt@amities-armor.asso.fr)

Studios meublés et équipés de 16 à 20 m<sup>2</sup> dont 3 logements adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

**Résidence Kérélie (16 - 30 ans)**  
**(Quartier Lambézellec / Kéréderm)**

30, rue de Kérélie - Brest - 02 98 03 32 11

kerelie@amities-armor.asso.fr

Logements, studettes et studios de 12 à 29 m<sup>2</sup> équipés de kitchenettes.

Accès pour les personnes à mobilité réduite.

La résidence habitat jeunes de Kérélie bénéficie de 3 studios dédiés à l'accueil des familles monoparentales ou de couples.

**Résidence Robespierre**  
**(annexe du foyer Kérélie)**

138, rue Robespierre - Brest - 02 98 03 32 11

Logements de 16 à 29 m<sup>2</sup>, (studios ou T1 bis).

**Résidence Ker Digemer (16 - 30 ans)(Quartier Bellevue)**

4, rue du Quercy - Brest - 02 98 03 92 13

kerdigemerfjt@amities-armor.asso.fr

Logements meublés et équipés de 18 à 28 m<sup>2</sup>.

**www.amities-armor.asso.fr**

**LE LOGEMENT SOCIAL**

Les organismes à caractère social (HLM) proposent des logements locatifs accessibles sous conditions de ressources.

**www.demandelogement29.fr**

Ce site permet une demande de logement simplifiée et centralisée. Ainsi, votre demande de logement est enregistrée sur un seul et même fichier géré par les organismes d'habitat social. Grâce à ce fichier, tous les organismes ont connaissance de votre démarche.

Les conditions d'accès au logement social :

- Être de nationalité française ou titulaire d'un titre de séjour en cours de validité.
- Louer le logement en tant que résidence principale.
- Ne pas excéder un niveau de ressources défini en fonction de votre composition familiale.

Dès que votre demande en ligne aura été validée, vous recevrez votre numéro unique départemental qui permet le suivi de votre dossier. L'attribution de logements sociaux ou HLM est réglementée. La décision d'attribution est prise par une commission propre à chaque organisme.



## ■ LES RÉSIDENCES PRIVÉES

Ces résidences proposent des studios meublés, des T1 et des appartements partagés principalement pour les étudiant.es, les stagiaires et les jeunes actifs. La colocation est envisageable dans ce type de résidences. La liste ci-dessous est non exhaustive.

### ARPEJ

#### 3 résidences à Brest (Quartier centre-ville, Saint-Luc et Recouvrance)

02 98 43 69 72

brest@arpej.fr

#### 1 résidence à Plouzané (Technopôle)

02 98 31 46 50 - plouzane@arpej.fr

www.arpej.fr

Logements disponibles pendant l'été

#### Résidence Carnot (Centre-ville)

38 rue Lazare Carnot - Brest

02 98 55 81 91

contact@lelogisbreton.fr

www.lelogisbreton.bzh

#### Résidence Kley Brest (Quartier Kerigonan)

16 rue Boileau - Brest

brest@kley.fr

02 30 05 10 65

www.kley.fr

#### Résidences UXCO (Quartier Capucins)

Lemon : 90 rue du Cap-Horn - Brest

Dock 29 : 25 rue du Cap Finisterre - Brest

06 49 22 76 50

lemon@uxco.com

dock29@uxco.com

www.uxco.com

#### CDC Habitat (Quartiers Kergoat/BelleVue et Centre-ville)

Agence de Brest

12 rue Jules Michelet - Brest

09 70 40 46 53 - 02 98 03 95 48

www.cdc-habitat.fr

#### Résidence Némea Brest Kervern (Quartier Kérinou)

17 rue Auguste Kervern - Brest

06 74 80 03 94

campus.kervern@nemea.fr

www.nemea-residence-etudiante.com



### **Les studios du Questel**

#### **Quartier Cavale Blanche (Zone du Questel)**

254 rue Francis Thomas - Brest

06 21 39 16 77

studiosduquestel@hotmail.com

### **Les Belles Années - Résidence R'CAMPUS**

#### **(Quartier Dupuy de Lôme)**

16 rue Dupuy de Lôme - Brest

06 65 44 88 53

rcampus@lesbellesannees.com

www.lesbellesannees.com

### **Résidence étudiants & jeunes actifs de l'Harteloire**

23 rue de l'Harteloire - Brest

07 56 18 31 31 (étudiants)

02 98 44 45 18 (jeunes actifs)

www.residence-harteloire.fr

### **Résidence étudiants et jeunes actifs Ker Study**

Technopôle Brest-Iroise

Nouveau ouverture septembre 2025

www.kerstudy.fr

## **■ HÉBERGEMENT TEMPORAIRE**

### **Office de Tourisme**

8, avenue Georges Clémenceau - Brest

02 98 44 24 96

www.brest-metropole-tourisme.fr

(rubrique Organiser > Dormir)

Un incontournable pour connaître toutes les possibilités d'hébergement à Brest métropole : chambres d'hôtes, meublés, gîtes et autres hébergements.

### **Auberge de Jeunesse**

5, rue de Kerbriant - Brest

02 98 41 90 41 - www.ostal.org

Accueil individuel et collectif, adhésion obligatoire.

Restauration sur place.

Ouvert toute l'année. Réservation en ligne.

### **Appart'City Brest place de Strasbourg**

16-18 rue du Vercors - Brest

02 98 42 62 01

brest@appartcity.com

www.appartcity.com

# Hébergement d'urgence

## **■ LE 115**

Le 115 est un numéro gratuit d'urgence, d'accueil et d'aide aux personnes sans abri et en grande difficulté sur le département du Finistère. Il a pour mission d'informer, d'orienter et d'héberger toute personne qui se retrouve sans hébergement.

# Les aides financières pour le logement

## **■ LES AIDES DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)**

Les aides au logement sont versées par la CAF et contribuent au paiement de votre loyer.

Pour connaître le montant auquel vous pouvez prétendre, un simulateur est disponible sur le site **www.caf.fr** (Rubrique Aides et démarches > Mes démarches > Logement).

Votre demande d'aide au logement est à faire sur **www.caf.fr** (Rubrique Aides et démarches > Mes démarches > Faites une demande de prestation en ligne > Logement > Aide au logement)

**Attention ! Si vos parents perçoivent des prestations familiales pour vous, vous devez faire un choix : soit vous percevez l'aide au logement, soit vos parents continuent à percevoir des prestations en votre faveur, mais le cumul des deux aides n'est pas possible.**

### **Contact :**

CAF - 1, rue de Portzmoguer - Brest

3230 (prix d'un appel local).

www.caf.fr

## **■ ACTION LOGEMENT : LES AIDES À LA LOCATION**

### **L'avance Loca-Pass**

---

L'avance Loca-Pass est une aide qui permet de financer le dépôt de garantie, somme versée au propriétaire à l'entrée dans le logement pour couvrir les éventuels manquements du locataire à ses obligations locatives. La somme demandée correspond à un mois de loyer hors charges. L'avance Loca-Pass permet de verser immédiatement le dépôt de garantie demandé par le bailleur et de le rembourser petit à petit, sans payer d'intérêts, sur une durée maximale de 25 mois (prêt à taux zéro). Son montant est de 1 200€ maximum. Cette aide au logement est ouverte aux jeunes de moins de 31 ans quelle que soit leur situation professionnelle et aux salarié.es du secteur privé non agricole quel que soit leur âge. (Salarié.es du secteur agricole, l'avance Agri-Loca-Pass vous est proposée).

#### **Pour en savoir plus :**

[www.actionlogement.fr/l-avance-locapass](http://www.actionlogement.fr/l-avance-locapass)

### **Garantie Visale**

---

La garantie Visale est une caution locative accordée par Action Logement à partir de 18 ans. Elle garantit le paiement du loyer et des charges locatives à votre propriétaire en cas de défaillance de paiement. Gratuite, elle vise à faciliter votre recherche de logement en rassurant votre bailleur.

Attention, la demande de garantie Visale doit être effectuée AVANT la signature du bail.

La garantie Visale est également accessible pour les saisonnier.ères ayant leur résidence principale hors du bassin d'emploi (pour un loyer de moins de 600 euros).

#### **Pour en savoir plus :**

[www.actionlogement.fr/la-garantie-visale](http://www.actionlogement.fr/la-garantie-visale)

**Pour effectuer votre demande :** [www.visale.fr](http://www.visale.fr)

### **L'aide Mobili-Jeune**

---

Mobili-Jeune est une aide au logement prenant en charge une partie du loyer des jeunes de moins de 30 ans, apprenti.es et alternant.es (en contrat d'appren-

tissage ou de professionnalisation), salarié.es d'une entreprise du secteur privé non agricole.

Votre logement actuel correspond à un rapprochement de votre lieu de formation (école) ou de votre lieu de travail (entreprise). Pendant votre formation en alternance, vous devez également respecter l'une de ces deux conditions :

- Votre logement actuel (celui occupé, à titre de résidence principale, lors de votre formation en alternance) doit être à plus de 70km de votre ancienne adresse (logement occupé avant votre formation en alternance), ou à défaut, le temps de trajet doit être supérieur à 40 minutes entre ces deux adresses

ou

- Vous occupez deux logements sur la même période et vous justifiez d'une double charge de loyer (vous êtes signataire de deux baux).

Montant de l'aide : 10 € à 100 € par mois, plafonné à 1 100€ par année de formation sur 11 mensualités. L'aide peut être sollicitée sur deux années de formation maximum, consécutives ou non, soit deux fois 11 mois. Le calcul est effectué sur le loyer après déduction de l'aide au logement (APL). Chaque dépôt de pièces justificatives déclenche le versement de l'aide : c'est donc vous qui déterminez le rythme de versement selon votre dépôt de justificatifs (mensuellement, trimestriellement).

#### **Pour en savoir plus :**

[www.actionlogement.fr/l-aide-mobili-jeune](http://www.actionlogement.fr/l-aide-mobili-jeune)

#### **Contact :**

Agence Action Logement de Brest  
36 rue Branda - Brest  
02 90 82 30 80  
[www.actionlogement.fr/brest](http://www.actionlogement.fr/brest)

### **BON À SAVOIR**

*D'autres aides ponctuelles existent sous certaines conditions pour faire face à des besoins urgents (1<sup>er</sup> loyer, équipement de première nécessité, aides au paiement des factures : eau, téléphone, électricité, gaz). Contactez un.e travailleur.se social.e pour vous aider dans vos démarches. Cf. chapitre 3*

# Ker Study

Technopôle Brest-Iroise

Résidence étudiante et jeunes actifs  
244 logements (T1, T2, coloc...)

Nouveau - Rentrée 2025



02 19 00 55 22  
[www.kerstudy.fr](http://www.kerstudy.fr)



[www.amities-armor.asso.fr](http://www.amities-armor.asso.fr)

et toujours...  
**3 Résidences Habitat Jeunes**

169 places en Résidence Habitat Jeunes  
à Brest pour jeunes entre 16 et 30 ans :  
étudiants, stagiaires, demandeurs d'emploi

Kérélie / Lambézellec

30 rue de Kérélie  
02 98 03 32 11

Ker Digemer / Bellevue

4 rue de Quercy  
02 98 03 15 80

Ker Héol / Europe

7 rue de Ker Héol  
02 98 02 29 67

[rhj@amities-armor.asso.fr](mailto:rhj@amities-armor.asso.fr)

Ensemble  
pour la différence



BREST MULTIPLEXE LIBERTÉ & PATHÉ CAPUCINS

TOUS LES JOURS ET POUR TOUS LES FILMS

8€

LA PLACE\*  
SOIT 40€ LA CARTE

CINÉCARTE 5 PLACES  
VALABLE TOUS LES JOURS

6€

LA PLACE\*

POUR TOUS LES FILMS

RÉSERVEZ VOS SÉANCES EN LIGNE DÈS MAINTENANT

\* Offres valables dans une sélection de cinémas, hors retransmissions culturelles et hors suppléments, tels que lunettes 3D, séances 3D, 4DX, IMAX, Dolby Cinema, Premium...  
Pour en savoir plus, consultez les « Conditions générales de Vente » sur [pathe.fr](http://pathe.fr). Offres non cumulables avec d'autres opérations promotionnelles en cours.

# AFTRAL CFA TRANSPORT LOGISTIQUE BREST, QUIMPER et MORLAIX

Formations par la voie de l'alternance



L'alternance  
une formation  
un métier  
un salaire

## DES MÉTIERS QUI RECRUTENT

- CAP Conduite routière de marchandises
- Titre Technicien en Logistique d'Entreposage (niveau BAC en 1 an)
- Titre Gestion des Opérations transport routier de marchandises (BAC +2) en 1 an
- Titre Technicien Supérieur en Méthodes et Exploitation Logistique (Bac+2) en 1 an
- Titre Responsable Production Transport Logistique (Bac +3)
- Titre Responsable En Logistique (Bac+3)
- Titre manager des organisations et processus logistiques (Bac +5)



CFA TL AFTRAL BREST/QUIMPER/MORLAIX • 07 87 68 84 26  
[www.aftral.com](http://www.aftral.com) • [julie.guiziou@aftral.com](mailto:julie.guiziou@aftral.com)

Avant, après le bac ou en apprentissage...

UN MÉTIER,  
DU SENS.  
À L'ITES, ON TE FORME  
POUR AGIR.



→ Plus d'info avec ce QR code



Tu veux donner du sens à ton avenir ? Commence ici.



Basé à Brest, Quimper, Carhaix, Concarneau



À LA RECHERCHE  
D'UNE FORMATION  
EN ALTERNANCE ?

Formez-vous à un métier  
concret et utile.

- Plus de 30 métiers dans 4 filières.
- Du CAP à l'Executive Master.



[www.compagnons-du-devoir.com](http://www.compagnons-du-devoir.com)

in

# 5 International

Vous souhaitez partir à l'étranger en dehors du cadre scolaire ? Plusieurs options s'offrent à vous, parmi lesquelles le volontariat, le bénévolat, au pair, ou encore le Permis Vacances-Travail (PVT).

# Volontariat

**Le volontariat est un engagement citoyen à temps plein qui n'est pas rémunéré mais indemnisé. Un contrat, signé par toutes les parties, précise les droits et obligations de chacune, ainsi que les conditions et indemnités. Plusieurs programmes ou dispositifs existent. En voici un aperçu.**

## ■ VOLONTARIAT DU CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ (CES)

Le Corps européen de solidarité est un programme de l'Union européenne qui offre la possibilité aux jeunes de 18 à 30 ans de s'engager sur une activité de solidarité dans l'Union européenne (ou dans un pays voisin) par le biais d'un volontariat.

### Les missions

Les missions se déroulent au sein de structures à but non lucratif (associations, écoles, mairie, etc.). Aucun niveau de langue ou de diplôme n'est requis. Les thèmes des missions sont variés : information des jeunes, développement personnel et socio-éducatif des jeunes, engagement civique, inclusion des personnes défavorisées, environnement, éducation non formelle, numérique et éducation aux médias, culture et créativité, coopération au développement, etc.

Les offres de volontariat CES sont diffusées sur : [https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteering/opportunities\\_en](https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteering/opportunities_en)

Cependant, il est impératif de contacter la structure d'envoi CES la plus proche de chez vous avant de postuler afin qu'elle puisse vous expliquer en détail, le principe, les procédures, les candidatures, etc.

### **BON À SAVOIR**

*Le Bij de Brest est structure d'envoi pour le Finistère nord et Gwennili pour le Finistère sud. Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (Rubrique International > Volontariat du CES > comment initier un projet ?)*

### Durée

- Mission / projet : courts termes ou en équipes (2 semaines à 2 mois), long terme (2 à 12 mois)
- Temps d'activité hebdomadaire : 30 à 38h

### Prise en charge

Les volontaires sont logés, nourris, reçoivent de l'argent de poche (de 120 à 360€ par mois en fonction du niveau de vie du pays d'accueil), bénéficient d'une assurance santé et d'un accompagnement avant, pendant et après la mobilité.

De plus, le voyage aller-retour est pris en charge (forfait kilométrique).

**Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (International > Volontariat)**

## ■ SERVICE CIVIQUE À L'INTERNATIONAL

Le Service Civique est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans (de 16 à 30 ans pour les personnes en situation de handicap), sans conditions de diplôme.

Les projets sont organisés par des associations, fondations, fédérations, ONG, ou des collectivités territoriales.

### Les missions

Les thématiques des missions sont variées : culture et loisirs, développement international et action humanitaire, éducation pour tous, environnement, intervention d'urgence en cas de crise, mémoire et citoyenneté, santé, solidarité et sports. Des projets et missions sont possibles en France et à l'international.

Elles sont diffusées sur :

**[www.service-civique.gouv.fr](http://www.service-civique.gouv.fr)**

Pour postuler, il suffit d'envoyer sa candidature à la structure qui recrute via le site **[www.service-civique.gouv.fr](http://www.service-civique.gouv.fr)** en cliquant sur « Je postule », dans le descriptif du projet concerné.

### Durée

- Mission/contrat d'engagement : 6 à 12 mois
- Temps d'activité hebdomadaire : 24 à 35 heures

### Prise en charge

Chaque volontaire bénéficie :

- D'une indemnité mensuelle de Service Civique

(504.98€ depuis le 01/01/2024, pour une mission en France et 558.17€ pour une mission à l'étranger)

- D'une prestation en nature ou en espèces versée par la structure d'accueil, d'une valeur minimale de 114.85 € par mois depuis le 01/01/2024. Il peut s'agir de la mise à disposition d'un logement à titre gracieux, de tickets restaurant, d'un abonnement de transport, etc.
- D'une assurance de base et complémentaire couvrant les risques maladie, maternité, invalidité, accidents du travail et maladie professionnelle (pour les missions à l'étranger uniquement)

**Pour en savoir plus :** [www.service-civique.gouv.fr](http://www.service-civique.gouv.fr)

## **■ VOLONTARIAT FRANCO-ALLEMAND**

Le Volontariat Franco-Allemand permet à des jeunes de 18 à 25 ans, résidant en France, de s'engager sur un projet en Allemagne. L'objectif est d'encourager la mobilité des jeunes ainsi que de développer leurs compétences linguistiques, interculturelles et professionnelles.

### **Les missions**

Les missions diffèrent en fonction des lieux d'accueil :

- Etablissement scolaires et d'enseignement supérieur : les volontaires contribuent à l'ouverture internationale des établissements et à développer auprès des élèves/étudiant.es un intérêt pour les relations franco-allemandes.
- Association ou collectivité territoriale : les thématiques des missions varient en fonction du lieu d'accueil : social, écologie, sport, culture, etc.

### **Durée**

- Mission/contrat d'engagement : 10 mois (de septembre à juin) pour les volontariats en établissements scolaires et d'enseignement supérieur, 12 mois pour les associations et collectivités territoriales
- Temps d'activité hebdomadaire : 24 à 35 heures

### **Prise en charge**

Chaque volontaire bénéficie :

- D'une indemnité mensuelle de Service Civique (558.17 € depuis le 01/01/2024)

- D'une prestation en nature ou en espèces du lieu de mission d'une valeur minimale de 114.85 € par mois, depuis le 01/01/2024. Il peut s'agir de la mise à disposition d'un logement à titre gracieux, de tickets restaurant, d'un abonnement de transport, etc.
- D'une assurance (assurance accidents, assurance responsabilité civile, professionnelle et privée et assurance maladie rapatriement)
- De 4 formations interculturelles binationales
- De 2 jours de congés par mois

**Pour en savoir plus :** [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (Rubrique : International > Volontariat > Allemagne)

### **BON À SAVOIR**

Plusieurs autres dispositifs/programmes de volontariat existent (VSI, VIE/VIA, CES - Volet aide humanitaire, etc.), n'hésitez pas à consulter le site du Bij pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (Rubrique : International > Volontariat)



Photo : © pixabay-Krimrod

# Wwoofing, HelpX, Workaway

Wwoofing, HelpX et Workaway sont trois réseaux internationaux de bénévolat. Le principe est le même pour chacun : en échange de 4 à 6 heures d'activité par jour, 5 jours par semaine, les bénévoles sont logé.e.s et nourri.e.s. L'objectif est de découvrir une nouvelle culture, de développer des compétences (personnelles, professionnelles, linguistiques) tout en s'investissant sur les missions proposées par l'hôte (personne qui accueille des bénévoles). Les projets sont accessibles à des personnes de plus de 18 ans qu'elles soient seules, en duo, en famille, etc., en fonction des besoins des hôtes.

## ■ WWOOFING

Wwoof vient de l'anglais World-Wide Opportunities on Organic Farms, ce qui se traduit en français par Opportunités dans les fermes bio du monde entier. Les fermes accueillent des bénévoles ou wwoofers souhaitant partager leur quotidien. Les hôtes offrent la possibilité d'apprendre les aspects de l'agriculture biologique, de la biodynamique et de la permaculture.

### **Les types d'hôtes et les missions**

---

Le réseau Wwoof recense des hôtes dans tous les domaines : maraîchage, horticulture, apiculture, éco-construction mais aussi des hôtes qui fabriquent du pain bio, des sirops, des conserves, des huiles essentielles, etc. Certains proposent même des activités artistiques ou sportives. Les missions sont accessibles sur le site de chaque pays concerné. Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhéré(e)s à l'association du pays visé (10 à 45€ par an, en fonction du pays).

### **Durée**

---

Un projet de Wwoofing peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

**Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)  
(Rubrique International > Bénévolat)**

## ■ HELPX

HelpX a été créé en avril 2001 par un Anglais qui a voyagé en Australie et en Nouvelle-Zélande et qui a eu l'idée de proposer ses services en échange du gîte et du couvert.

Ce réseau vise principalement à établir un échange culturel pour les personnes qui désirent avoir l'opportunité, durant leurs voyages à l'étranger, d'habiter avec les locaux et d'acquérir un peu d'expérience pratique.

### **Les types d'hôtes et les missions**

---

Les bénévoles ou Helpers peuvent s'investir auprès d'hôtes variés : fermes, particuliers, ranchs, lodges, B&B, auberges, auberges de jeunesse, etc.

Les missions sont accessibles sur le site **[www.helpx.net](http://www.helpx.net)** (Rubrique Find hosts). Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhéré(e)s à l'association (20€ pour 2 ans).

### **Durée**

---

Un projet HelpX peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

**Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)  
(Rubrique International > Bénévolat)**

## ■ WORKAWAY

Workaway est un réseau international permettant de mettre en contact hôte et voyageur.se sur le principe du donnant-donnant. La philosophie de ce réseau est fondée sur l'apprentissage, le partage et la découverte de nouveaux modes de vie.

### **Les types d'hôtes et les missions**

---

Workaway rassemble des familles, des particuliers et des organisations (ONG, écoles, etc.) situé.e.s dans de nombreux pays différents, et qui se sont inscrit.es pour trouver des bénévoles ou workawayers qui pourraient leur donner un coup de main dans différents domaines (peinture, jardinage, agriculture, construction, baby-sitting, home-sitting, soin aux animaux, école, développement durable, navigation, etc.). Les missions sont accessibles sur le site **[www.workaway.info](http://www.workaway.info)** (Rubrique Trouver hôte).



Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhéré à l'association (49€ par an).

### **Durée**

Un projet Workaway peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

**Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)  
(Rubrique International > Bénévolat)**

## **Au Pair**

Les jeunes au pair gardent les enfants, effectuent quelques tâches domestiques, sont logé.e.s par la famille et perçoivent une indemnité de 250 à 750€ / mois, en fonction du pays d'accueil.

### **La famille est tenue de :**

- Nourrir et loger le ou la jeune au pair dans une chambre individuelle
- De le ou la rémunérer de façon hebdomadaire ou mensuelle
- De lui donner 1 ou 2 jours de repos / semaine (en fonction du contrat)
- De lui accorder du temps libre
- De ne pas lui faire effectuer tous les travaux ménagers mais seulement les tâches liées à la garde des enfants (rangement des chambres, bain, préparation des repas ou du goûter...)

### **En tant qu'au pair, les jeunes doivent avoir :**

- 18 ans minimum
- De l'expérience avec les enfants

- Un niveau basique dans la langue du pays d'accueil (ou en anglais, en fonction du pays visé) pour pouvoir communiquer
- Dans certains cas, le permis de conduire pour aller chercher les enfants à l'école
- Ils doivent également faire preuve d'ouverture d'esprit et de flexibilité quant au mode de vie de la famille et être assidus et disponibles pour la famille.

### **BON À SAVOIR**

*Les Etats-Unis, le Canada, l'Australie et la Nouvelle-Zélande, ont des conditions particulières.*

**Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org)  
(Rubrique International > Emploi > Au pair)**

### **Voyage et assurance**

Le voyage aller-retour est à la charge du jeune au pair (excepté pour les USA). En fonction de la destination, il pourra être nécessaire de contracter une assurance santé privée avant le départ, voir :

**[www.ufaap.org](http://www.ufaap.org)**

### **Pour trouver une famille, 2 options :**

- Tout organiser soit même avec une famille grâce à des sites de mise en relation
- Passer par un organisme de placement (obligatoire pour les Etats-Unis) qui se charge de trouver la famille qui correspond au profil de la personne au pair, de rédiger le contrat, de le soutenir administrativement, de le suivre tout au long de son séjour, etc.

**Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (Rubrique International > Emploi > Au pair)**

# Permis Vacances-Travail (PVT)

Connu sous différentes dénominations, Programme Vacances-Travail, Permis Vacances-Travail ou encore Working Holiday Visa, le PVT est un visa qui permet aux Français.e.s de séjourner dans un pays partenaire afin d'y passer des vacances, tout en y exerçant un travail pour financer leur séjour.

## Pays éligibles

La France a mis en place des accords PVT avec un certain nombre de pays : Japon, Nouvelle-Zélande, Australie, Canada, Corée du Sud, Argentine, Hong-Kong, Chili, Colombie, Taiwan, Uruguay, Mexique, Brésil, Pérou, Equateur.

## Durée

Le PVT est un visa à entrées multiples (vous pouvez entrer et sortir du pays pendant toute sa période de validité) qui sera valable 12 mois (24 mois pour le Canada).

## Les conditions générales pour postuler au PVT :

- Être âgé.e de 18 à 30 ans à la date du dépôt de la demande de visa (35 ans pour le Canada, l'Argentine et l'Australie)
- Ne pas être accompagné.e d'enfants à charge (sauf pour le Canada)
- Être titulaire d'un passeport français en cours de validité
- Être en possession d'un billet retour ou de ressources suffisantes pour en acheter
- Disposer de ressources financières nécessaires pour subvenir à ses besoins au début du séjour. Le montant minimal des ressources est fixé chaque année par les pays concernés.
- Justifier de la possession d'une assurance privée couvrant tous les risques liés à la maladie, la maternité, l'invalidité, l'hospitalisation et le rapatriement pour la durée du séjour.

## Conditions particulières :

• Canada : les demandes étant supérieures aux places disponibles, le Canada a mis en place un système de tirage au sort. Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (Rubrique International > Emploi > PVT > Canada > Comment présenter une demande?)

• Australie : il n'est pas possible de travailler plus de 6 mois chez le même employeur.

Exceptions :

- Dans toute l'Australie : les jeunes au pair, les emplois dans l'agriculture, la transformation des aliments, la santé, les soins aux personnes âgées et handicapées, le tourisme et l'hôtellerie-restauration.

- Dans le nord de l'Australie : les emplois en arboriculture, abattage, foresterie, pêche, perlage, exploitation minière, construction.

De plus, le PVT Australie est renouvelable deux fois, sous conditions.

**Pour en savoir plus : [www.bij-brest.org](http://www.bij-brest.org) (Rubrique International > Emploi > PVT)**

## LES + DU BIJ

*Le Bij accompagne tout au long de l'année des projets de mobilité des jeunes, qu'ils soient définis ou non. Cela peut par exemple concerner un appui à une demande de visa, une aide à la recherche de logement, de stage, d'emploi, de volontariat, le besoin et ou l'envie d'améliorer des compétences linguistiques, etc. N'hésitez pas à contacter Agnès Pissavy, chargée de mobilité internationale : [agnes.pissavy@bij-brest.org](mailto:agnes.pissavy@bij-brest.org)*

**ASSURANCE DES MOYENS DE PAIEMENTS**

**18-30 ANS**



# **ÊTRE PROTÉGÉ QUAND TU TE FAIS VOLER TES MOYENS DE PAIEMENTS C'EST CARRÉ**



**FINISTÈRE**

Document à caractère publicitaire.

Contrat d'assurance collectif à adhésion facultative souscrit par la Caisse régionale (l'Émetteur), agissant en qualité de Souscripteur et d'intermédiaire en assurances, immatriculée à l'ORIAS ([www.oriass.fr](http://www.oriass.fr)) - garantie financière et assurance de responsabilité civile professionnelle conformes aux articles L 512-6 et L 512-7 du Code des Assurances), auprès de la Caisse d'Assurances Mutuelles du Crédit Agricole (CAMCA, entreprise régie par le Code des Assurances, immatriculée auprès de l'INSEE sous le numéro SIRET 78433852700053, dont le siège social est situé 53, rue La Boétie, 75008 Paris), entreprises soumises au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR), 4 Place Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09. Les garanties d'assurance sont assurées dans les limites et conditions prévues aux contrats d'assurance.

05/2025 - Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel de la Région Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège social situé 7 route du Loch - 29555 Quimper cedex 9. 778 134 601 RCS QUIMPER. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le numéro 07 022 973 ([www.oriass.fr](http://www.oriass.fr)). Titulaire de la carte professionnelle Transaction, Gestion Immobilière et Syndic n° CPI 2903 2021 000 000 009 délivrée par la CCI de Bretagne Ouest, bénéficiant de la Garantie Financière et Assurance de Responsabilité Civile Professionnelle délivrées par la CAMCA, 53 rue de la Boétie 75008 PARIS. Identifiant Unique CITEO : FR234315\_01GXTT.Crédit photo : Yann Stofer.

# Brest. *à la carte*



Les bons plans de la métropole  
pour les jeunes et les étudiants

Découvrez le Pass Brest Life sur [brest.fr](http://brest.fr)

**BEST**  
LIFE