

The background of the entire page is a light yellow grid. Scattered across this grid are numerous yellow arrows, all pointing to the right. Some arrows are solid yellow, while others are outlined in yellow. They are distributed across the top and bottom portions of the page, framing the central text.

LE GUIDE ~~DES~~ DES ~~EMM~~ GALÈRES

Édition Orne 2022

LE GUIDE ~~DES~~ DES ~~EMM~~ GALÈRES



Cette brochure est une publication gratuite éditée par le réseau Info Jeunes de l'Orne, sur une idée originale du CIJ Val d'Oise.

ÉDITO

Le réseau **Info Jeunes** de l'Orne

LE GUIDE DES EMM GALÈRES Pourquoi, comment ?

Un guide des Emmerdes ? Le nom peut surprendre, déranger, intriguer, laisser perplexe... mais ce guide porte bien son nom. Cinq ans après une première édition du guide, les galères sont toujours là ! Si les temps et les acteurs changent, des solutions existent toujours. Voici donc la version 2022 du bien nommé Guide des emm Galères.

Qui ne s'est jamais retrouvé en galère dans une situation gênante, dans une impasse sans idée de qui contacter, dans un moment de doute sans savoir quoi faire... Soyons très trivial : qui n'a jamais rencontré d'emmerdes ! La perte de ses papiers ou de sa carte bancaire, un problème de règlement de son loyer, un conflit au travail, la rupture d'un préservatif... les galères peuvent survenir à n'importe quel moment.

Loin d'un recueil des emmerdes du quotidien, ce guide est avant un outil. Pragmatique, il apporte des réponses à des problèmes bien concrets dans des domaines aussi divers que l'école, la santé, le travail, la vie quotidienne...

Nul n'est censé ignorer la loi et ses droits. Mais il faut avouer que dans ce domaine nous n'apprenons jamais aussi bien que

lorsque nous sommes confrontés à un problème. Le Guide des emm Galères s'adapte à cet état de fait et propose en quelque sorte un guide des droits inversé.

Le guide est conçu de manière à trouver une réponse rapide et surtout fiable, marque de fabrique du réseau Info Jeunes depuis de nombreuses années. Deux choix s'offrent ainsi à vous pour trouver au mieux l'information : un sommaire visuel ou un index vous permettant une recherche par mot clé.

Pour cette deuxième édition, les contenus ont bien évidemment été entièrement remis à jour, et les Galères du Numérique font leur apparition. À l'image de la vie quotidienne, le virtuel réserve aussi son lot de galères qui deviennent parfois bien réelles.

Bonne lecture de ce Guide des emm Galères en espérant que vous n'ayez pas à vous y plonger trop souvent.

Une édition réalisée avec le soutien de :





Le Réseau Info Jeunes dans l'Orne

Quelle que soit l'emmerde rencontrée, les structures Info Jeunes du département de l'Orne seront à votre écoute pour vous aider, vous guider, vous orienter et vous accompagner dans vos démarches.

Vous serez ainsi accueilli par des professionnels sans rendez-vous, gratuitement et de manière confidentielle.



Info Jeunes Orne

4/6 Place Poulet Malassis
61000 ALENÇON
Tél. 02 33 80 48 90
www.bij-orne.com

Info Jeunes Argentan

Le Pass'Haj du Donjon
1 Place du Donjon
61200 ARGENTAN
Tél. 02 33 67 06 75
06 47 25 51 21
pjj@argentan.fr

Info Jeunes Flers

Espace Jules Verne
2 rue Docteur Schweitzer
61100 FLERS
Tél. 02 33 98 19 77
pjj@flers-agglo.fr

Info Jeunes Perche Ornaise

Espace France Services
7 route d'Alençon
61400 Saint Langis les mortagne
Tél. 06 36 11 67 36
infojeunesse@ml61400.fr

infojeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

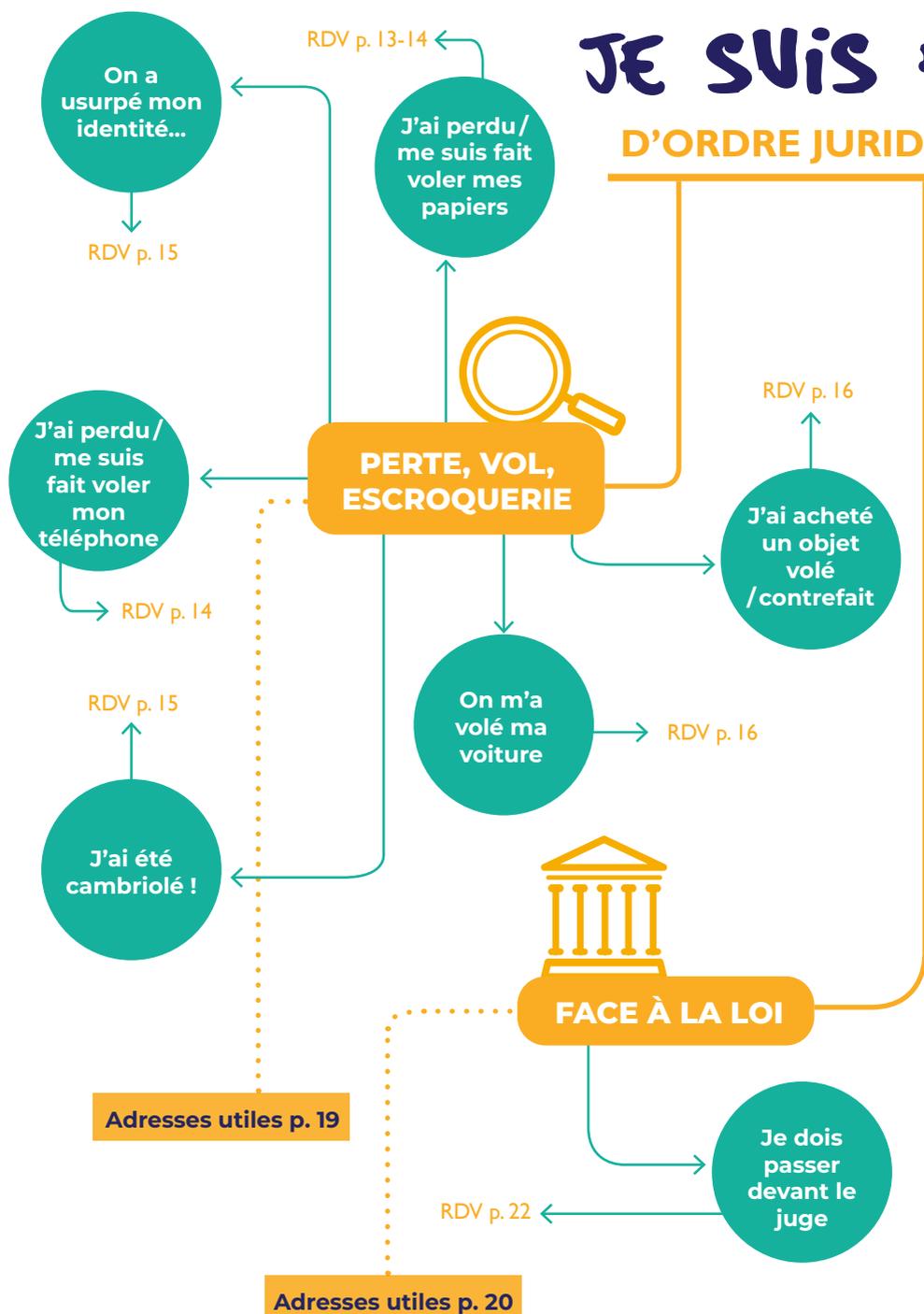


Remerciements

Le réseau Info Jeunes de l'Orne tient à remercier l'ensemble des personnes ayant apporté leur contribution grande ou petite à la rédaction, correction, relecture de ce Guide des emm Galères – version ornaise.

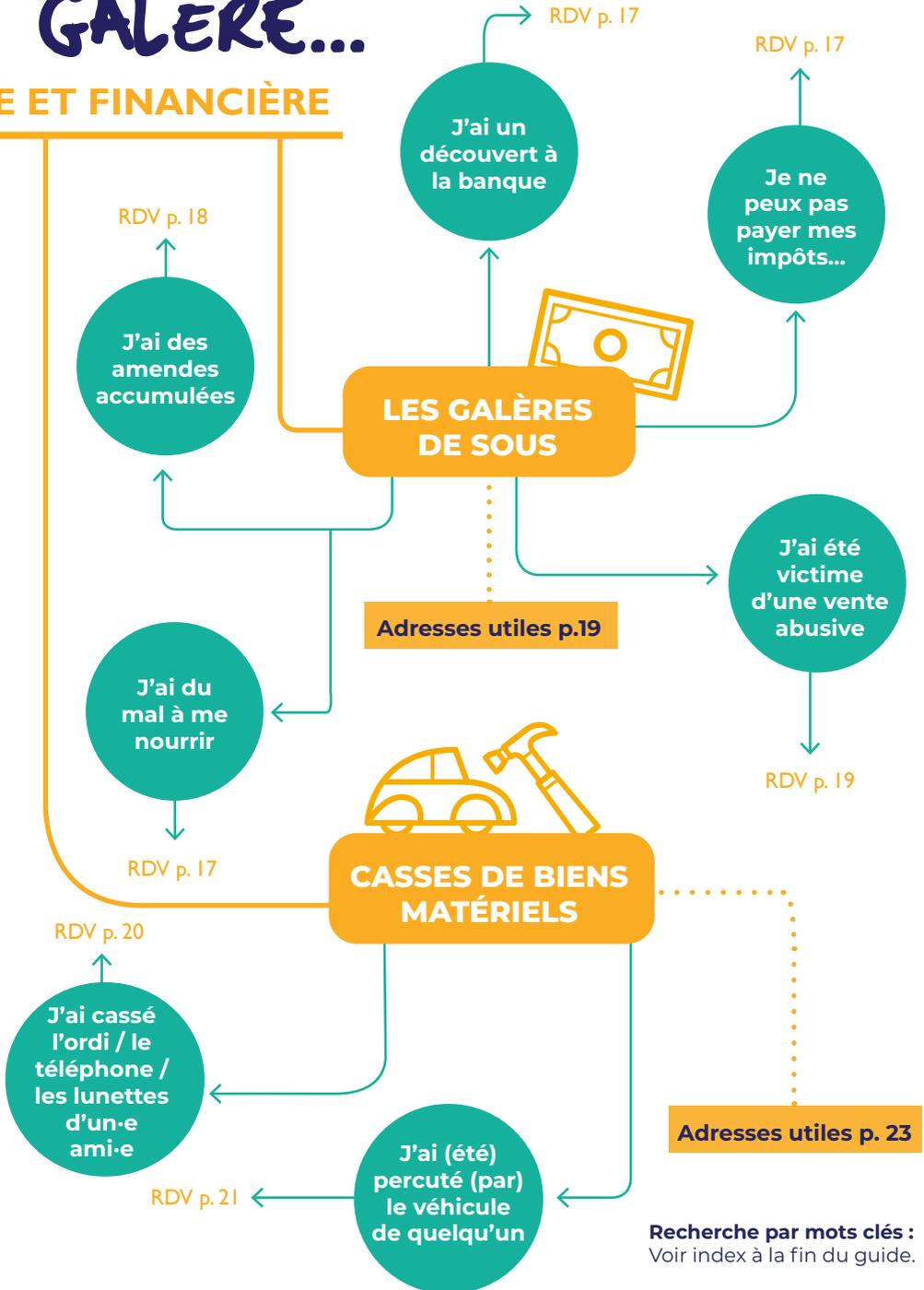
JE SUIS EN

D'ORDRE JURIDIQUE

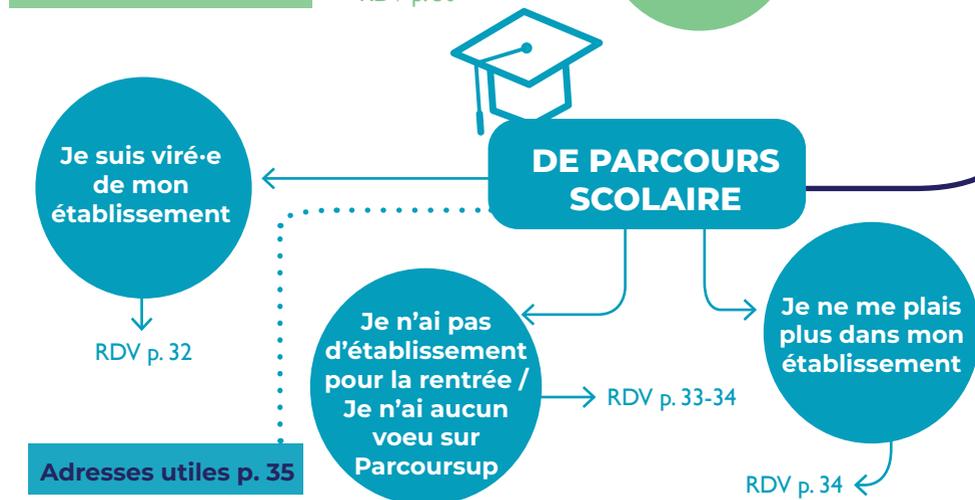
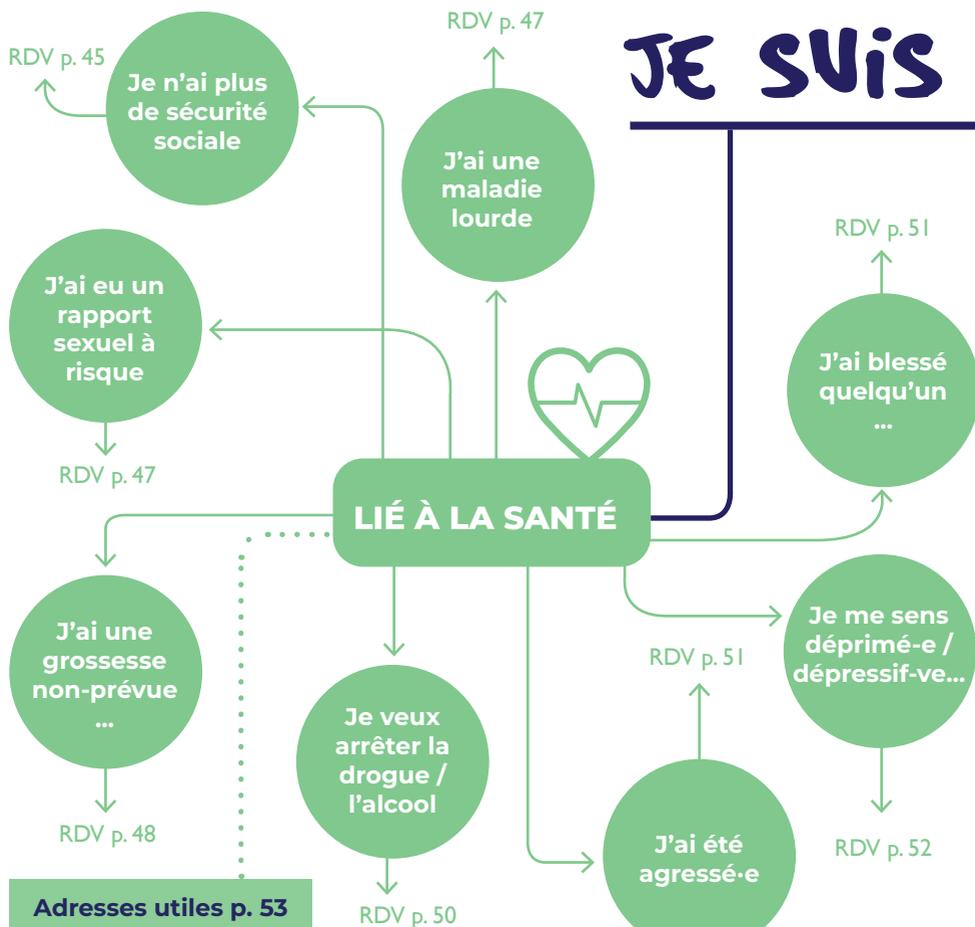


LES GALÈRES...

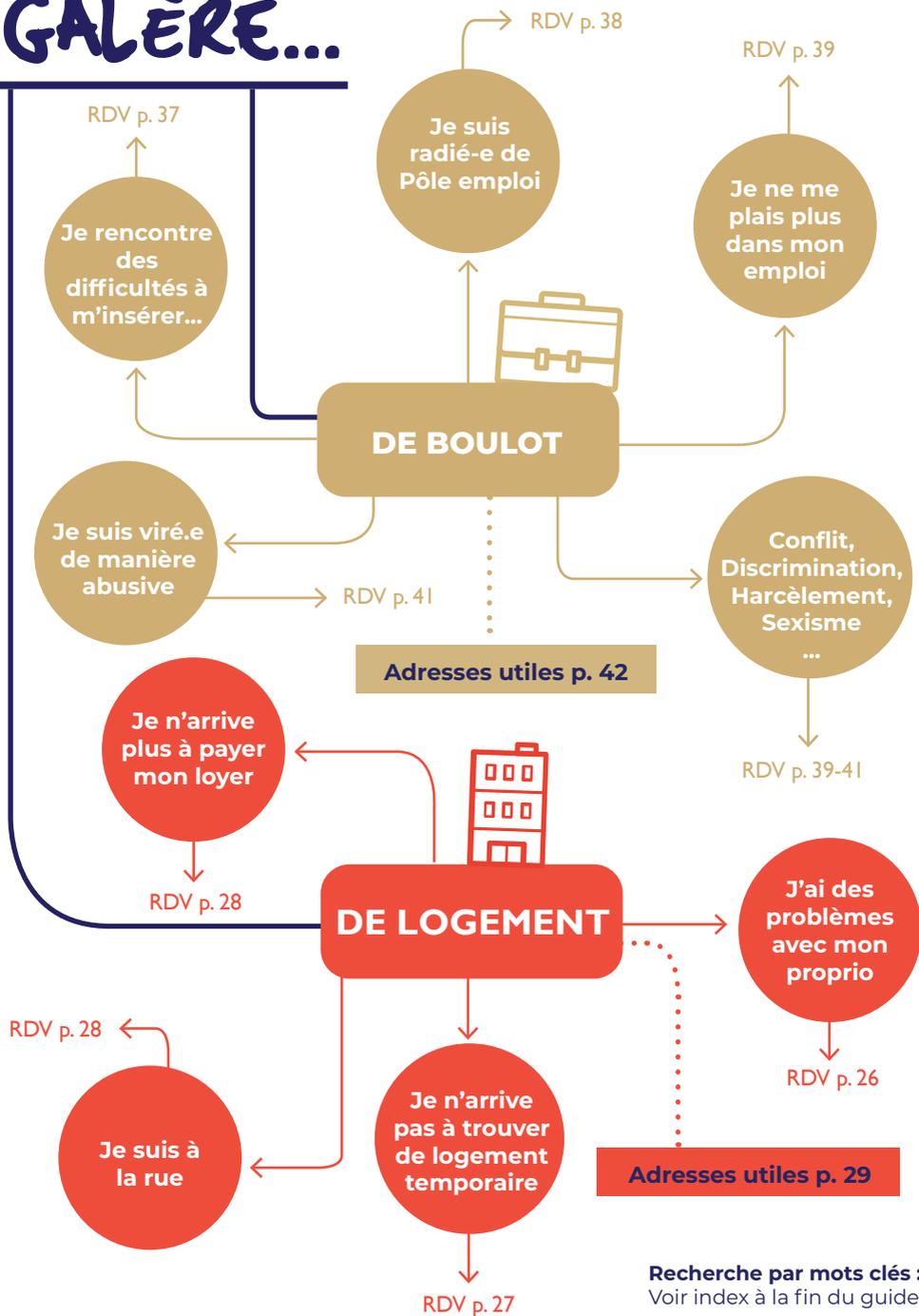
LE DROIT SOCIAL ET FINANCIÈRE



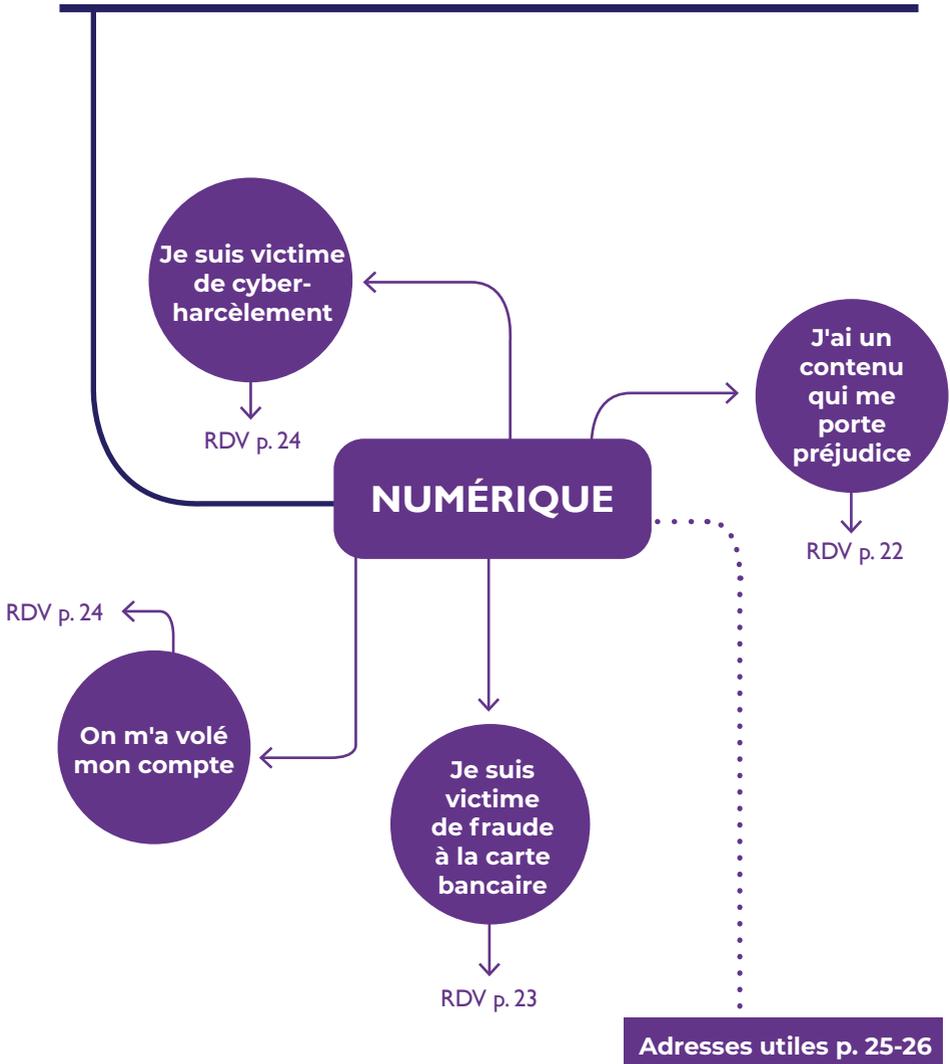
JE SUIS EN



N GALÈRE...



JE SUIS EN GALÈRE...



Recherche par mots clés :
Voir index à la fin du guide.

LES GALÈRES D'ORDRE JURIDIQUES ET FINANCIÈRES

PERTE, VOL, ESCROQUERIE. J'AI PERDU / JE ME SUIS FAIT VOLER MES PAPIERS EN FRANCE

➔ La 1^{re} démarche à faire

Déclarez la perte/vol au service de police ou de gendarmerie le plus proche du lieu de perte/vol. Un récépissé à conserver vous sera remis.

Si perte/vol de votre carte bancaire : faites opposition (annule la validité de la carte) auprès de votre banque. Serveur interbancaire : 0 892 705 705.

Bon à savoir

Perte de votre carte Vitale : rendez-vous sur votre espace personnel sur le site de votre centre de Sécurité Sociale : (www.ameli.fr / www.msa.fr)

Refaire votre carte d'identité et/ou passeport : rendez-vous sur www.ants.gouv.fr pour faire votre pré-demande et contactez la mairie pour prendre rendez-vous.

Refaire votre titre de séjour, permis de conduire et/ou carte grise, certificat d'immatriculation : rendez-vous sur www.ants.gouv.fr, la démarche est entièrement dématérialisée.

À titre préventif

Ne stockez pas tous vos justificatifs d'identité au même endroit !

J'AI PERDU / JE ME SUIS FAIT VOLER MES PAPIERS À L'ÉTRANGER

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Déclarez la perte/vol aux autorités locales de police les plus proches du lieu de perte/vol.

Faites enregistrer cette déclaration auprès du consulat français. Un récépissé à conserver vous sera remis. Il est valable 2 mois et tiendra lieu le cas échéant de permis de conduire.

Si perte/vol de votre carte bancaire : faites opposition (annule la validité de la carte) auprès de votre banque. Serveur interbancaire depuis l'étranger : 33 442 605 303

Bon à savoir

En cas de perte/vol de votre passeport, le consulat français pourra vous remettre un laissez-passer valable pour un aller simple en France ou un passeport d'urgence d'une validité d'un an si vous devez vous rendre dans un autre pays.

À titre préventif

Ne stockez pas tous vos justificatifs d'identité au même endroit !

Gardez des photocopies de vos papiers.

J'AI PERDU / JE ME SUIS FAIT VOLER MON TÉLÉPHONE MOBILE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Faites "bloquer" votre ligne en contactant votre opérateur téléphonique.

En cas de vol, portez plainte auprès du service de police ou de gendarmerie le plus proche

Bon à savoir

En cas de perte probable dans un transport public, contactez la société en charge de ce dernier.

La plupart des mairies possèdent un service "objets trouvés".

android.com/find permet de géolocaliser son téléphone grâce au compte Google (Gmail).

L'équivalent pour Apple est disponible sur icloud.com/find

À titre préventif

Notez et conservez le n° IMEI de votre téléphone (n° à 15 chiffres que vous pouvez connaître en composant *#06# sur le clavier du mobile, il est également inscrit sous la batterie et sur l'étiquette de l'emballage d'origine). Ce numéro pourra vous être demandé lors du dépôt de plainte.



ON A USURPÉ MON IDENTITÉ

Késako ?

Usurper l'identité d'une personne est le fait de se faire passer délibérément pour celle-ci. Bien souvent, il s'agit d'un acte malveillant.

La 1^{re} démarche à faire

Déposez plainte auprès d'un service de police ou de gendarmerie.

Avissez si besoin l'ensemble de vos établissements bancaires de cette usurpation (risque de retrait d'argent sur votre compte, contraction d'un crédit en votre nom...).

Bon à savoir

Une usurpation peut revêtir différentes formes. Elle peut servir, entre autres, à nuire volontairement à votre réputation, commettre des délits voire des crimes en votre nom ou soustraire de l'argent, à vous et votre entourage.

À titre préventif

Gardez un œil sur tous vos documents permettant de justifier votre domiciliation (facture d'eau, de gaz, d'électricité ou abonnement téléphonique). Si vous souhaitez vous en débarrasser, détruisez-les, afin que personne ne puisse les récupérer dans vos poubelles.

Méfiez-vous des arnaques Internet de type « phishing ».

J'AI ÉTÉ CAMBRIOLÉ

La 1^{re} démarche à faire ?

Dans l'idéal, ne touchez à rien et prévenez immédiatement les services de police ou de gendarmerie les plus proches afin qu'ils viennent constater les faits. Déposez plainte.

Prévenez ensuite votre compagnie d'assurance. Elle vous guidera dans les démarches à effectuer. En général, vous devrez lui faire parvenir dans les 48h ouvrés un récépissé du dépôt de plainte.

Bon à savoir

En cas de nécessité urgente à faire des réparations (ex : vitre brisée, porte d'entrée fracturée, ...), prévenez votre compagnie d'assurance car vous risquez de faire disparaître les preuves d'effraction indispensables à la mise en œuvre d'une garantie « vol ».

Le remboursement du préjudice subi dépend du contrat d'assurance que vous avez souscrit.

À titre préventif

Conservez les factures de vos objets de valeur. Prenez également des photos.

Soyez au fait des termes et clauses spécifiques de votre contrat d'assurance. Cela peut éviter de bien mauvaises surprises en cas de vol ou même de sinistre.

ON M'A VOLÉ MA VOITURE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Portez plainte auprès du service de police ou de gendarmerie le plus proche du lieu de vol. Démarche à effectuer dans les 24h suivant la constatation du vol.

Signalez le vol à votre assurance. Démarche à effectuer dans les 48h suivant le dépôt de plainte.

Bon à savoir

Le dépôt de plainte, outre le fait de déclencher des recherches, dégage votre responsabilité en cas d'accident impliquant votre véhicule.

Si au bout de 30 jours, à compter du dépôt de plainte, votre véhicule n'est pas retrouvé, vous pourrez prétendre à une éventuelle indemnisation de la part de votre assurance (suivant les termes de votre contrat).

À titre préventif

Soyez au fait des termes et clauses spécifiques de votre contrat d'assurance. Cela peut éviter de bien mauvaises surprises en cas de vol ou même de sinistre

J'AI ACHETÉ UN OBJET VOLÉ / CONTREFAIT

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Afin d'éviter d'être poursuivi pour recel en cas d'enquête sur l'objet en question, signalez votre acquisition à

un service de police, de gendarmerie ou bien aux douanes. Cette démarche vous aidera à prouver votre bonne foi (si tel est bien le cas !).

Bon à savoir

Le recel de vol est la détention ou l'achat d'un objet (ordinateur, meuble...) que l'on sait issu d'un vol. Une personne coupable de recel encoure une peine pouvant être quasi équivalente à celle du voleur.

Une personne ayant acheté un objet qui s'est avéré volé peut être considérée de bonne foi si elle prouve qu'elle ignorait l'origine illégale du bien. Exemple : si le produit était réemballé et que le vendeur a présenté de fausses factures.

À titre préventif

N'achetez pas d'objet dont la provenance vous paraît suspecte et méfiez-vous des offres trop alléchantes !!



LES GALÈRES DE SOUS J'AI UN DÉCOUVERT À LA BANQUE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Contactez au plus vite votre banque, un découvert non autorisé peut coûter très cher (les fameux « agios ») !

✍ Bon à savoir

Le découvert bancaire est une forme de crédit, c'est une possibilité offerte par votre banque, non un droit.

Les conséquences d'un découvert dépendent des relations que vous entretenez avec votre banque et des accords passés avec elle. Si vous êtes étudiants, sachez que vous représentez les futurs « bons » clients des banques. N'hésitez pas à négocier !

Si vous n'arrivez plus à faire face à vos dépenses et accumulez les dettes, vous pouvez saisir la commission de surendettement des particuliers. Suivant l'examen de votre situation, un réaménagement voire un effacement total ou partiel de vos dettes peut être envisagé.

J'AI DES DIFFICULTÉS À ME NOURRIR

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Prenez contact avec le CCAS ou le CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale) de votre commune qui vous dirigera vers un travailleur social. Cet entretien permettra de vous orienter au mieux vers la ou les structures d'aides alimentaires la/les plus appropriées

Pour les étudiants, rapprochez-vous du Service Social de votre CROUS.

✍ Bon à savoir

Les Restos du Cœur, BALI Orne, Secours Populaire, Epicerie Sociale, associations locales d'aides alimentaires... Il existe de nombreuses structures d'aide alimentaire.

En cas d'urgence identifiez l'association d'aide alimentaire la plus proche de chez vous. Présentez-vous directement. Une aide de secours vous sera généralement proposée. Il faudra prendre ensuite rendez-vous avec une assistante sociale pour évaluer votre situation et la possibilité d'avoir accès à l'aide alimentaire.



JE NE PEUX PAS PAYER MES IMPÔTS

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Contactez votre centre des impôts (Centre des Finances Publiques) avant la date limite de paiement ou mieux dès la réception de votre avis d'imposition pour informer l'administration de votre incapacité à payer dans les délais impartis. Votre interlocuteur vous indiquera la marche à suivre. L'adresse de votre centre des impôts est indiquée sur votre avis d'imposition.



Bon à savoir

En cas de baisse de vos revenus, vous pouvez demander un délai supplémentaire pour acquitter vos impôts sur le revenu et autres impôts locaux.

En cas de graves difficultés financières, une remise, totale ou partielle, peut même vous être accordée.

En cas de non-paiement dans les délais impartis, des majorations peuvent vous être appliquées.

À noter :

Depuis le 1er janvier 2019, le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu est mis en place.



À titre préventif

Pensez au paiement par mensualisation de vos impôts (hors-impôts sur le revenu prélevé à la source). Cela évite de mauvaises surprises !

J'AI DES AMENDES ACCUMULÉES



La 1^{re} démarche à faire

Payez vos amendes le plus rapidement, dans la mesure du possible. Au-delà de certains délais, les montants dus s'envolent et les huissiers débarquent !



Bon à savoir

Amendes forfaitaires (infractions au code de la route) :

Leur montant dépend de la classe d'infraction dont elles relèvent (classe 1, 2, 3 ou 4).



Une amende forfaitaire réglée sous 15 jours (3 jours si remise en main propre) voit son montant « minoré ». Réglée entre 16 et 45 jours après réception, son montant passe à « normal ». Passé 45 jours, le montant de l'amende est « majoré ».

Un délai supplémentaire de 15 jours est accordé pour les infractions constatées par radar automatique si vous payez par télé-procédures.

Si vous ne payez vraiment pas, le Trésor Public engagera une procédure contentieuse contre vous (saisie sur salaire ou compte bancaire, huissier de justice, ...).

Régularisation SNCF ou RATP :

Là encore, mieux vaut ne pas traîner pour régler ! Passé 2 mois après l'émission de l'amende, le Trésor Public engagera une procédure contentieuse contre vous (saisie sur salaire ou compte bancaire, huissier de justice, ...). Sachez qu'en cas de difficultés financières, vous pouvez demander au Trésor Public à payer de manière échelonnée.

J'AI ÉTÉ VICTIME D'UNE VENTE ABUSIVE

J'AI COMMANDÉ UN ARTICLE EN LIGNE MAIS IL NE CORRESPOND PAS À MES ATTENTES

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Référez-vous aux conditions de retour d'un article sur le site Internet concerné. Vous trouverez normalement toutes les infos dans les « Conditions générales de vente ». Respectez ensuite la procédure indiquée pour retourner l'article.

Bon à savoir

En achetant en ligne, vous bénéficiez d'un droit de rétractation de 14 jours à partir du lendemain où le bien acheté entre en votre possession. Vous n'avez aucune justification à fournir et n'encourez aucune pénalité. Les frais de retour peuvent cependant être à votre charge. Le vendeur a dans ce cas 14 jours pour vous rembourser la totalité des sommes versées (ce qui inclut les frais de livraison).

À titre préventif

Lisez attentivement le chapitre « Conditions générales de vente » du site concerné. Ces informations font partie des mentions légales obligatoires de tout site marchand.

J'AI COMMANDÉ UN ARTICLE EN LIGNE MAIS IL N'A PAS ÉTÉ LIVRÉ

⇒ La 1^{re} démarche à faire

En cas de non livraison d'un article commandé, contactez le vendeur.

Bon à savoir

Si le vendeur indique un délai de livraison, il est tenu de le respecter. Si aucun délai de livraison n'est indiqué au moment de la commande, le vendeur a 30 jours pour vous livrer.

En cas de délai de livraison non respecté, contactez le vendeur.

Si malgré vos efforts, l'article n'est pas livré, vous pouvez demander l'annulation de votre commande et le remboursement des sommes versées.

UN VENDEUR SUR INTERNET NE VEUT PAS ME REMBOURSER UN COLIS NON LIVRÉ OU RETOURNÉ

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Si aucun accord n'est trouvé avec le vendeur, adressez-lui une lettre recommandée avec accusé de réception dans laquelle vous expliquerez le problème rencontré. N'oubliez pas dans ce courrier d'indiquer toutes les informations relatives à la commande (numéro de commande, montant de la facture, numéro client...). Conservez précieusement une copie du courrier ou des mails envoyés au vendeur.

Si rien ne se passe, n'hésitez pas à contacter une association de consommateurs pour faire médiation avec le vendeur.

En dernier recours, vous pouvez intenter une action en justice pour non-respect d'un contrat de vente ou du code de consommation.

JE NE SAIS PAS COMMENT RÉSILIER MON ABONNEMENT TÉLÉPHONIQUE

➔ La 1^{re} démarche à faire

Référez-vous aux modalités et conditions de résiliation de votre opérateur.

✍ Bon à savoir

- Un forfait ne peut avoir une durée d'engagement supérieure à 24 mois.

- Il est possible de résilier un abonnement de 24 mois dès le 13^e mois. Cependant, vous devrez verser à l'opérateur le quart des montants normalement dus jusqu'à la fin de la période d'engagement.

Motifs légitimes :

Si vous résiliez votre abonnement pour un motif dit « légitime », vous serez exempté du solde à verser à votre opérateur. Sont en général retenus comme « légitimes » les motifs suivants :

- Surendettement,
- Licenciement dans le cadre d'un CDI,
- Incarcération,
- Déménagement dans une zone non couverte par l'opérateur,
- Cas de force majeure reconnue par les tribunaux,
- Maladie ou handicap rendant impossible l'usage du service mobile,
- Décès du titulaire du forfait.

Portabilité de numéro :

Si vous souhaitez changer d'opérateur, vous pouvez choisir de conserver votre numéro de téléphone actuel. Ce service ne peut en aucun cas être facturé par un opérateur.

Je veux changer d'assurance auto, deux-roues ou habitation :

Commencez par trouver une nouvelle compagnie d'assurance. En effet, si vous possédez une voiture ou bien un 2 roues motorisé, ce dernier doit être assuré. De même, si vous louez ou possédez un logement, vous devez souscrire une assurance habitation.

Il est possible de résilier librement ce type d'assurance dès 12 mois et 1 jour après la souscription du contrat.

Dès lors que vous souscrivez un contrat chez une nouvelle compagnie d'assurance, il incombe à celle-ci de résilier votre ancien contrat.

CASSE DE BIENS MATÉRIELS J'AI CASSÉ L'ORDINATEUR/LE TÉLÉPHONE/LES LUNETTES D'UN·E AMI·E

➔ La 1^{re} démarche à faire

Contactez votre assurance. Dans le cas d'une garantie responsabilité civile, elle vous fera parvenir un formulaire à remplir afin de préciser les circonstances de l'événement. Votre ami·e devra effectuer la même démarche. L'assurance déterminera le niveau de remboursement.



La responsabilité civile

? Késako ?

La responsabilité civile correspond à l'obligation de réparer les dommages causés à autrui. Ce dommage peut résulter, par exemple, d'une imprudence. Vous pouvez assurer votre responsabilité civile. C'est alors l'assurance qui se substitue à vous si vous causez un dommage.

Bon à savoir

Si vous ne possédez pas d'assurance responsabilité civile, vous devrez rembourser l'objet en question ou prendre en charge ses réparations afin de le remettre en état lorsque c'est possible.

J'AI PERCUTÉ LE VÉHICULE DE QUELQU'UN

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Si une personne est présente dans ce véhicule, remplissez avec elle un constat à l'amiable, si possible sur les lieux même de l'accident. Ce document devra être signé par vous 2. Chacun gardera ensuite un exemplaire du constat pour le transmettre à son assurance. Vous avez 5 jours pour le faire parvenir, de préférence en courrier recommandé avec accusé de réception.

Constat à l'amiable

? Késako ?

Remis par votre assurance, ce document permet de préciser les circonstances de l'accident et déterminer la responsabilité des conducteurs impliqués.

Bon à savoir

S'il n'y a personne dans le véhicule percuté, surtout ne vous enfuyez pas ! Laissez sur ce véhicule un mot avec vos coordonnées. Si vous ne le faites pas, vous prenez le risque de commettre un délit de fuite qui peut vous valoir jusqu'à 2 ans d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende.

Si vous n'arrivez pas à vous entendre avec le conducteur·rice du véhicule percuté pour remplir le constat à l'amiable, essayez d'obtenir des témoins de l'accident ou contactez les services de police ou de gendarmerie.

Il est fortement conseillé de posséder un constat dans son véhicule.



J'AI ÉTÉ PERCUTÉ·E PAR LE VÉHICULE DE QUELQU'UN

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Cf. J'ai percuté le véhicule de quelqu'un

À titre préventif

Méfiez-vous des conducteurs·rices indélicat·es qui pourraient chercher à se dédouaner de leur responsabilité. Pensez à relever le numéro de plaque d'immatriculation en cas de fuite.

FACE À LA LOI JE DOIS PASSER DEVANT LE JUGE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Avec ou sans avocat ? Suivant l'instance devant laquelle vous êtes appelé-e à comparaître, la présence d'un avocat à vos côtés peut être obligatoire.

Ainsi, si au Tribunal de Police (pour les contraventions) ou au Tribunal Correctionnel (qui juge les délits) la présence d'un avocat n'est pas obligatoire, elle l'est pour une convocation au Tribunal pour Enfants et devant une Cour d'Assises (qui juge les crimes).

✍ Bon à savoir

Avocat commis d'office :

Dans certaines conditions, un avocat peut être désigné pour vous défendre. Ainsi, si vous devez comparaître devant une instance qui requiert l'assistance d'un avocat, et que vous n'en avez pas engagé, un avocat sera désigné par le bâtonnier de l'Ordre des Avocats ou bien par le Président du Tribunal pour défendre vos intérêts. Si vous souhaitez également l'aide d'un avocat pour une procédure où sa présence n'est pas obligatoire, mais que vous n'en connaissez pas ou n'avez pas le temps d'en engager un, vous pouvez demander qu'un avocat vous soit commis d'office.

Les services d'un avocat, même commis d'office ne sont pas gratuits. Si vous n'avez pas les moyens de payer les frais d'avocat, il vous est possible de demander l'« aide juridictionnelle ». Cette dernière prendra en charge partiellement ou totalement les honoraires de votre avocat et autres frais de justice (experts, huissiers...).

Si le jugement rendu ne vous satisfait pas, vous pouvez faire appel sous 10 jours afin d'obtenir que votre affaire soit jugée une seconde fois et par d'autres juges. (Faire appel engage des coûts supplémentaires).

📎 Pour aller plus loin

RDV sur www.justice.fr



ADRESSES UTILES

PERTE, VOL, ESCROQUERIE

Infos sur la plupart des démarches :
www.service-public.fr
 Rubrique « PAPIERS - CITOYENNETÉ »

Perte de papiers à l'étranger

www.diplomatie.gouv.fr
 Rubrique « Comment réagir en cas
 d'imprévu à l'étranger ? »

Usurpation d'identité et phishing

Site de l'Agence Nationale de la
 Sécurité des Systèmes Informatiques
www.ssi.gouv.fr
 Rubrique "Particulier"/"Précautions
 élémentaires"

Amendes

🔍 www.amendes.gouv.fr

Service de l'Etat dans l'Orne

SDJES de l'Orne - Service
 Départemental à la Jeunesse, à
 l'Engagement et aux Sports (ex
 DDCSPP)
 Cité administrative

🏠 Cité administrative
 Place du Général Jean-Bonet
 61013 Alençon Cedex
 📞 Tél : 02 33 32 50 50

Association de défense des consommateurs

UFC Que choisir de l'Orne, défense
 du consommateur

🏠 MVA - 25, rue Demées
 61000 Alençon
 📞 Tél : 02 33 26 79 47
 ✉ contact@orne.ufcquechoisir.fr
 🔍 www.orne.ufcquechoisir.fr/

Adéic - Association de Défense,
 d'Éducation et d'Information du
 Consommateur

🏠 4 rue Michelet
 61000 Alençon
 📞 Tél : 02 33 28 47 16
 🔍 www.adeic.fr

AFOC - Association Force Ouvrière
 Consommateurs

🏠 13 place à l'avoine
 BP 23
 61000 Alençon
 📞 Tél : 02 33 26 14 52
 🔍 www.afoc.net

CLCV - Confédération de la
 Consommation, du Logement et du
 Cadre de Vie

🏠 Union locale d'Alençon
 Maison des Associations
 14 rue du Cygne
 61000 Alençon
 📞 Tél: 06 47 47 32 87
 🔍 www.clcv.org

Familles rurales

Fédération départementale de l'Orne

🏠 44 rue de Cerisé
 61000 Alençon
 📞 Tél : 02 33 27 01 50
 🔍 www.normandie.famillesrurales.org/

UDAF

Union des Associations Familiales de
 l'Orne

🏠 44 rue de Cerisé
 61000 Alençon
 📞 Tél : 02 33 80 32 20
 🔍 www.udaf-orne.fr

FACE À LA LOI

ALENÇON

CDAD

Conseil Départemental d'Accès au Droit de l'Orne

🏠 Tribunal judiciaire
22 Avenue WILSON
61000 Alençon

☎ Tél : 02 33 82 14 54 ou 3039

Ordre des Avocats

🏠 Maison de l'Avocat
7, rue de Bretagne
61000 Alençon

☎ Tél : 02 33 26 13 65

🌐 www.barreau-alencon.fr

ACJM - Antenne de l'Orne

Association de Contrôle Judiciaire et de Médiation

🏠 6 rue des Filles Sainte-Claire
61000 Alençon

☎ Tél : 02 33 32 20 00

ARGENTAN

Ordre des avocats du Barreau d'Argentan

🏠 15 rue Lautour Labroise
61202 Argentan

☎ Tél : 02 33 36 29 71

✉ barreau.argentan@wanadoo.fr

🌐 www.barreau-argentan.fr

Consultations organisées également au Tribunal d'Instance de Flers

FLERS

CIDFF

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

🏠 17 rue Joseph Morin
61100 Flers

☎ Tél : 02 33 64 38 92

🌐 www.infofemmes-orne.fr

Pour toutes questions concernant l'Emploi Rendez-vous sur *boussole.jeunes.gouv.fr*



LES GALÈRES DU LOGEMENT

J'AI DES PROBLÈMES AVEC MON PROPRIO

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Essayez de trouver une solution avec votre bailleur. À défaut, faites-lui part de vos griefs par courrier recommandé avec accusé de réception.

Si le problème est lié à l'état de salubrité du logement, vous pouvez contacter la mairie de votre lieu de résidence. Celle-ci pourra vérifier l'état du logement et en référer si besoin aux services de la Préfecture.

En cas de dégâts des eaux, prévenez rapidement votre assurance.

Bon à savoir

L'Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL) a entre autres pour mission « d'offrir au public une information personnalisée, neutre et gratuite, sur toutes les questions juridiques, fiscales et financières, relatives au logement et à l'habitat ». Ainsi, cet organisme saura vous guider dans vos éventuelles démarches.

À titre préventif

Prenez le temps avec votre propriétaire lors de l'état des lieux. Les dysfonctionnements, quels qu'ils soient, doivent être écrits.

Une copie de l'état des lieux doit être redonnée au locataire. Vous avez 10 jours après l'état des lieux pour demander à y apporter des modifications.

La liste des travaux à effectuer par le proprio ou le locataire est accessible sur internet ou à l'ADIL.

JE N'ARRIVE PAS À TROUVER DE LOGEMENT TEMPORAIRE

⇒ Les 1^{res} démarches à faire

Contactez une structure qui pourra vous informer et vous accompagner dans votre recherche et vos démarches. Vous trouverez une liste d'interlocuteurs suivant votre lieu de recherche dans la rubrique *Adresses utiles*.

Bon à savoir

Sachez qu'il existe des solutions alternatives au parc locatif « privé » (logements loués par des particuliers). Plusieurs villes du département disposent d'un Foyer de Jeunes Travailleurs ou Résidence Habitat Jeunes qui acceptent des séjours temporaires. Ces structures proposent différentes offres de logements autonomes ou semi-collectifs.

Les « bailleurs sociaux » proposent également des offres de logement à loyers dits « modérés », les fameux HLM. Vous pouvez trouver des offres de « particulier à particulier » dans la plupart des PIJ et BIJ du département.

À titre préventif

FJT/Habitat Jeunes et bailleurs sociaux disposent de places limitées, il convient donc d'anticiper votre solution d'hébergement.

De quelles aides financières puis-je bénéficier ?

Les différentes aides sont toujours attribuées sur dossier. Ainsi, préparez-vous à devoir fournir aux organismes sollicités des documents justifiant de votre situation et de vos revenus. En FJT ou Résidence Habitat Jeunes, un accompagnement vous est proposé pour réaliser les démarches.

AIDES DE LA CAISSE D'ALLOCATION FAMILIALE : la CAF de votre département peut, sous certaines conditions, vous attribuer une aide financière (la plus connue étant l'APL). Vous pouvez estimer vos droits grâce au simulateur disponible sur www.caf.fr (ou sur www.msa.fr pour les personnes relevant du régime agricole).

"ACTION LOGEMENT": ce programme regroupe différents dispositifs permettant de financer un « dépôt de garantie » (Avance Loca-Pass). Il englobe également une aide spécifique pour les moins de 30 ans en formation professionnelle par alternance (Aide Mobili-Jeune - <https://mobilijeune.actionlogement.fr>) et enfin d'une aide et d'un prêt à taux zéro dans le cadre d'une double résidence ou d'un déménagement pour raisons professionnelles (Aide Mobili-Pass).

www.actionlogement.fr

VISALE (VISA POUR LE LOGEMENT ET L'EMPLOI) : financé par l'Action Logement, ce dispositif garantit aux bailleurs le paiement des loyers impayés pour 3 ans.

www.visale.fr

JE N'ARRIVE PLUS À PAYER MON LOYER

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Prévenez votre bailleur (propriétaire particulier ou organisme) que vous ne pourrez vous acquitter de tout ou partie de votre loyer. Ne pas communiquer est la pire des choses à faire. Tentez de trouver un arrangement : remboursement sur plusieurs mois, délai de paiement...

Bon à savoir

En cas de dette de loyer (mais également de dettes d'énergie ou bien pour un dépôt de garantie ou premier mois de loyer) et sous certaines conditions, des organismes peuvent vous aider : sollicitez un rendez-vous avec un-e assistant-e social-e du service d'Action Sociale de votre commune (CCAS), du Conseil Départemental (dispositif Fonds Social logement) ou du CROUS. Une aide financière peut éventuellement vous être accordée.

Lors de la trêve hivernale (01/11 au 31/03), vous ne pouvez pas être expulsé-e de votre logement.

À titre préventif

Méfiez-vous des prélèvements automatiques qui peuvent vous mettre à découvert.

Avant de demander une aide de la CAF, faites des simulations. En effet, dès lors que vous bénéficiez d'allocations logement, vos parents perdent la part d'allocations vous concernant.



JE SUIS À LA RUE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

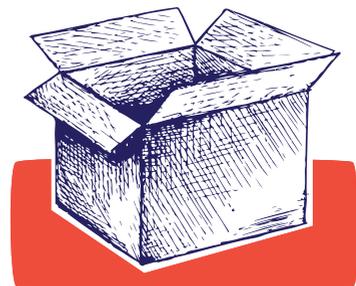
Composez le 115. Ce numéro de téléphone gratuit (même depuis une cabine) et accessible 24h/24h vous met en relation avec un service chargé de vous trouver immédiatement une solution d'hébergement temporaire.

Bon à savoir

Au sein des centres d'accueil d'urgence, vous pourrez bénéficier du soutien de professionnel-les. Ainsi, un accompagnement sanitaire et social pourra vous être proposé.

À titre préventif

L'accueil d'urgence se limite théoriquement à 3 jours.



ADRESSES UTILES

Agence Départementale d'Information sur le Logement - ADIL

- 🏠 88 rue Saint Blaise
61000 ALENCON
- ☎ Tél : 02 33 32 94 76
- ✉ adil61@wanadoo.fr
- 🌐 www.adil61.org

Permanences dans plusieurs communes de l'Orne. Pour prendre rendez-vous, s'adresser à l'ADIL d'Alençon.

Service Habitat Jeunes de l'Orne

ALTHEA - Association pour le logement temporaire et l'hébergement d'Alençon

FJT Lancrel

- 🏠 61000 ALENCON
- ☎ Tél : 02 33 15 20 30
- ✉ accueil.habitatjeunes@althea.asso.fr
- 🌐 <https://www.althea.asso.fr/>

Service Info Logement Flers

- 🏠 Espace Jules Verne
2 rue Jules Verne
61100 FLERS
- ☎ Tél : 02 33 98 19 77
06 32 71 16 20
- ✉ Info.logement@flers-agglo.fr

Accompagnement dans la recherche d'un logement et soutien dans les démarches.

RÉSIDENCE JEUNES

Résidence Habitat Jeunes - Association Althéa

- 🏠 19 Chemin des Châtelets
61000 ALENCON
- ☎ Tél : 02 33 15 20 30
- ✉ accueil.habitatjeunes@althea.asso.fr
- 🌐 www.althea.asso.fr

Résidence Habitat Jeunes Mortagne-au-Perche

- 🏠 Route d'Alençon
61400 ST LANGIS LES MORTAGNE
- ☎ Tél : 02 33 25 41 90
- ✉ fjtduperche@althea.asso.fr

Géré par l'association Althéa basée à Alençon

Résidences Habitat Jeunes - Ville d'ARGENTAN

Le Pass'HAIJ Georges Méliès

- 🏠 2 rue Georges Méheudin
61200 ARGENTAN
- ☎ Tél : 02 33 36 40 48
- ✉ lepasshaj@argentan.fr

Le Pass'HAIJ du Donjon

- 🏠 1 place du Donjon
61200 ARGENTAN
- ☎ Tél : 02 33 36 40 48
- ✉ lepasshaj@argentan.fr

Le Pass'HAIJ du Tournesol

- 🏠 2 rue du Tripot
61200 ARGENTAN
- ☎ Tél : 02 33 36 40 48
- ✉ lepasshaj@argentan.fr

Maison des apprentis et des stagiaires de Courtomer

- 🏠 3 rue Vidal du Bouchet
61390 COURTOMER

Géré par l'association Althéa basée à Alençon

FJT Résidence Jeunes du Gros Chêne

- 🏠 75 rue de la Gare
61100 FLERS
- ☎ Tél : 02 33 14 35 20
- ✉ fjt@flers-agglo.fr
- 🌐 www.flers-agglo.fr

Résidence Habitat Jeunes La Ferté-Macé

🏠 16 Rue Louis Pasteur
61600 La Ferté-Macé

Géré par l'association Althéa basée à Alençon

Logement Jeunes Moullins-la-Marche

🏠 37 Grande Rue
61380 MOULINS-LA-MARCHE

Géré par l'association Althéa basée à Alençon

Centre Communaux d'Action Sociale :

Contactez la mairie de la commune souhaitée.

PRINCIPAUX BAILLEURS SOCIAUX

(liste non exhaustive)

Orne Habitat

🏠 42, rue du Général Fromentin
B.P.76
61000 ALENÇON
📞 Tél : 02 33 31 45 45
🌐 <https://www.orne-habitat.com/>

SAGIM

🏠 19 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny
61000 ALENÇON
📞 Tél : 02 33 32 79 79
🌐 <https://www.unlogementdanslorne.fr/>

Logis Familial

🏠 21 rue de la Chaussée
61000 ALENÇON
📞 Tél : 02 33 82 34 00
🌐 <https://www.unlogementdanslorne.fr/>





DES QUESTIONS
OU BESOIN DE
CONSEILS ?



EMPLOI
FORMATION



LOGEMENT



SANTÉ

TROUVE LE BON
PROFESSIONNEL QUI PEUT
T'AJDER PRÈS DE CHEZ TOI !

ET OBTIENS UNE
RÉPONSE RAPIDEMENT



boussole.jeunes.gouv.fr !

LES GALÈRES DU PARCOURS SCOLAIRE

JE SUIS VIRÉ-E DE MON ÉTABLISSEMENT

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Posez-vous les questions suivantes : Les faits sont-ils avérés ? L'exclusion est-elle justifiée ? L'exclusion est-elle définitive ?

Si vous jugez l'exclusion injustifiée :

Contestez la décision prononcée par le conseil de discipline dans un délai de 8 jours auprès du Recteur d'Académie. Le recteur dispose d'un délai d'un mois, à partir de la date de réception du recours, pour réunir la commission académique et transmettre sa décision au requérant.

Si l'exclusion est définitive :

Vous serez pris en charge par les services académiques pour votre rescolarisation si vous avez moins de 16 ans.

En vue d'une réaffectation dans un autre établissement scolaire, le responsable légal de l'élève mineur doit formuler par courrier le souhait de continuer dans la même formation si c'est le cas.

Bon à savoir

L'exclusion définitive ne peut être prononcée qu'après la tenue d'un Conseil de Discipline.

L'obligation de formation est prolongée jusqu'à 18 ans depuis la rentrée 2020.

À titre préventif

Dès la rentrée, lire scrupuleusement le règlement intérieur et se le remémorer tout au long de l'année scolaire. Si vous l'avez perdu, adressez-vous au bureau de la vie scolaire ou au secrétariat.

JE N'AI PAS D'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE POUR LA RENTRÉE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Vous pouvez vous manifester auprès de votre ancien établissement qui est responsable de votre suivi scolaire pendant un an après la fin de votre scolarité. Sinon vous recevrez normalement une invitation en septembre pour faire le point.

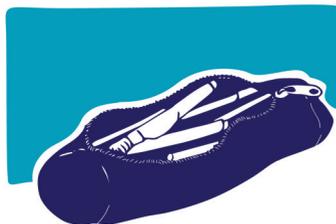
Prenez contact en parallèle avec le Centre d'Information et d'Orientation.

Bon à savoir

Il est possible de poursuivre sa scolarité à domicile via les cours par correspondance.

À titre préventif

Quel que soit son niveau scolaire, il est important d'aborder la question de son orientation bien en amont de la fin de l'année. Vous pourrez ainsi anticiper au mieux votre inscription.



J'ai raté mon bac :(

Si vous souhaitez repasser le bac, vous avez plusieurs solutions :

Le repasser l'année suivante en candidat libre (attention vous devrez penser à vous inscrire seul-e, la démarche s'effectue très tôt dans l'année, généralement début novembre). Pour vous y préparer au mieux, vous pouvez suivre des cours par correspondance avec le CNED.

Une autre solution est de s'inscrire aux cours du soir organisés par les mairies ou d'autres organismes.

Repasser les matières que vous n'avez pas validées grâce au MOREA (Module de Re-Préparation à l'Examen par Alternance). Accompagné d'un tuteur, vous alternerez 2 semaines de stage et 1 à 3 semaines de formation au lycée. Renseignement auprès du CIO et/ou du rectorat.

Si vous ne souhaitez pas le repasser, plusieurs solutions s'offrent à vous : partir vers la voie professionnelle, faire un service civique, etc.

JE N'AI AUCUN VŒU RETENU SUR PARCOURSUP

⇒ Les 1^{res} démarches à faire

Si aucun de vos vœux n'a été retenu lors de la phase d'admission principale, vous pouvez encore participer à la phase complémentaire se déroulant pendant l'été. Lors de cette phase, vous pouvez formuler de nouveaux vœux dans des formations où des places sont encore disponibles.

Vous pouvez également solliciter la Commission d'Accès aux Etudes Supérieures (CAES) de votre Académie via la plateforme Parcoursup. Elle cherchera à vous proposer une place en formation la plus en adéquation avec votre projet professionnel.

Vous pouvez également candidater auprès des formations en dehors du système « Parcoursup ». C'est notamment le cas de certaines écoles privées de commerce, de BTS ou de prépas privées.

Si vous n'avez vraiment aucune solution pour l'année scolaire en cours, vous pouvez envisager une mission de Service Civique ou une expérience de mobilité internationale (Corps de Solidarité Européen par exemple).



Bon à savoir

D'une année sur l'autre les dates d'ouverture de la plateforme Parcoursup sont quasi-similaires. Le site ouvre mi-janvier pour fermer mi-mars. Il est donc conseillé d'anticiper sa saisie sachant qu'il est possible de modifier l'ordre de ses vœux.



Pour aller plus loin

RDV sur : www.parcoursup.fr



Késako ?

Le décrochage est un processus qui conduit un jeune en formation initiale à se détacher du système de formation jusqu'à le quitter avant d'avoir obtenu un diplôme. Les raisons du décrochage peuvent être diverses : mauvais choix d'orientation, difficultés scolaires, mal être...

JE NE ME PLAIS PLUS DANS MON COLLÈGE/LYCÉE/ UNIVERSITÉ



La 1^{re} démarche à faire

Prenez contact avec le Centre d'Information et d'Orientation (CIO) pour effectuer un point sur votre situation. Vous pouvez également être mis en lien avec la Mission Locale de votre territoire dont l'objet est de faciliter l'insertion sociale et professionnelle des 16-25 ans.



Bon à savoir

En France, la scolarisation est obligatoire jusqu'à l'âge de 16 ans. La formation des 16-18 ans en décrochage scolaire est obligatoire. Tout du moins, le jeune doit être en "situation" (Formation, emploi, scolarisation, apprentissage...) ou être accompagné dans un dispositif par une Mission Locale.

À l'université, une réorientation peut être possible dès le mois de janvier. Pour ce faire, prenez contact avec l'EIO (Espace Orientation Insertion) le plus tôt possible.



Pour aller plus loin

Pour les 16-25 ans sans qualifications : <http://reviensteformer.gouv.fr/>

Pour les 16-18 ans un numéro vert 0 800 122 500 « Obligation de Formation 16 – 18 ans » est mis en place

Pour les moins de 30 ans, rendez-vous sur : www.ljeunesolution.gouv.fr

ADRESSES UTILES

Le site du ministère de l'Éducation Nationale : www.education.gouv.fr

Le site de l'Information et de l'Orientation :
www.orientation-pour-tous.fr

Le site du Centre d'Information et de Documentation Jeunesse (CIDJ) :
www.cidj.com

Académie de Caen

- 🏠 168, rue Caponière
14000 CAEN
- ☎ Tél : 02 31 30 15 00
- 🌐 www.ac-caen.fr

Académie de Rouen

- 🏠 25, rue de Fontenelle
76000 ROUEN
- ☎ Tél : 02 31 30 15 00
- 🌐 www.ac-normandie.fr

Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale de l'Orne

- 🏠 Place du Général Bonet
61000 ALENÇON
- ☎ Tél : 02 33 32 50 50
- 🌐 www.ac-caen.fr/dsden61

Les centres d'Information et d'Orientation (CIO)

CIO - ALENÇON

- 🏠 82, boulevard de Strasbourg
61000 ALENÇON
- ☎ Tél : 02 33 26 59 50

CIO - ARGENTAN

- 🏠 33, rue Saint Martin
61200 ARGENTAN
- ☎ Tél : 02 33 36 02 57

CIO - FLERS

- 🏠 18 rue Henri Laforest
61100 FLERS
- ☎ Tél : 02 33 65 34 32

CIO - L'AIGLE

- 🏠 8, rue René Vivien
61300 L'AIGLE
- ☎ Tél : 02 33 24 22 84

Agence Régionale de l'Orientation et des Métiers de Normandie

- 🏠 115 Boulevard de l'Europe
76100 Rouen
- ☎ Tél : 02 32 18 82 80
- 🌐 <https://parcours-metier.normandie.fr/agence-orientation>

Espace orientation insertion Université de Caen (EIO)

- 🏠 Esplanade de la Paix
Campus 1 Bât.B Porte LE 112
14000 CAEN
- ☎ Tél : 02 31 56 55 12
- 🌐 <https://www.unicaen.fr/formation/orientation-insertion/>

LES MISSIONS LOCALES

Mission Locale du Pays d'Alençon

- 🏠 59, rue Saint Blaise
61000 ALENÇON
- ☎ Tél : 02 33 32 05 94
- 🌐 www.missionlocale-alencon.fr

Mission Locale de L'Aigle – Mortagne

Site de Mortagne

- 🏠 Maison des Services Publics
7, route d'Alençon
61400 SAINT LANGIS LES MORTAGNE
- ☎ Tél : 02 33 83 09 42
- 🌐 www.ml61400.fr

Site de l'Aigle

- 🏠 15, rue de la Mérillière
61300 L'AIGLE
- ☎ Tél : 02 33 84 98 80
- 🌐 www.ml61300.fr

Mission Locale des Jeunes du Bocage - FLERS

- 🏠 18, rue Henri Laforest
61100 FLERS
- ☎ Tél : 02 33 64 43 33
- 🌐 www.missionlocaledesjeunesdubocage.com

Mission Locale des Pays d'Argentan et de Vimoutiers

- 🏠 33, rue Saint Martin
61200 ARGENTAN
- ☎ Tél : 02 33 36 18 52
- 🌐 www.missionlocale-argentan.fr



LES GALÈRES DU BOULOT

JE RENCONTRE DES DIFFICULTÉS À M'INSÉRER PROFESSIONNELLEMENT

➔ La 1^{re} démarche à faire

Prenez contact avec la Mission Locale (pour les 16-25 ans) de votre secteur, avec Pôle Emploi ou CAP Emploi (pour les personnes en situation de handicap).

Rencontrez un-e conseiller-ère de l'une de ces structures pour effectuer un bilan de votre situation.

Étudiez avec votre conseiller-ère la possibilité d'intégrer une formation ou l'un des dispositifs d'insertion professionnelle existants (Cf. Bon à savoir)

Bon à savoir

Il existe de nombreux dispositifs d'insertion professionnelle à destination des jeunes qui pourront vous être proposés en fonction de votre situation, et notamment :

Le Contrat d'Engagement

Jeune (CEJ) : ce dispositif permet d'accompagner les jeunes en grande précarité vers l'emploi à travers la signature d'un contrat d'accompagnement avec la Mission Locale ou Pôle Emploi. Aux travers d'entretiens individuels, des ateliers collectifs, des stages... il vise à accompagner vers l'autonomie et l'emploi.

Le PACEA : Le parcours d'accompagnement contractualisé vers l'emploi et l'autonomie proposé par les Missions Locales. Il permet de formaliser un parcours d'accompagnement personnalisé vers l'emploi pour les 16 - 25 ans.

Les centres Epide : ces établissements sont ouverts aux jeunes de 17 à 25 ans subissant de grandes difficultés d'insertion sociale et professionnelle. Au sein d'un cadre structurant, ils proposent une formation générale et spécialisée, un parcours civique ainsi qu'un accompagnement individuel vers l'insertion professionnelle.

La Promo 16-18 : un programme d'accompagnement de 4 mois dans un centre Afpas pour les 16-18 ans permettant d'affiner son projet personnel et professionnel

Le Dispositif #avenir (en Normandie uniquement) : ce dispositif a pour objectif d'accompagner et de préparer les bénéficiaires à une entrée en qualification professionnelle.

JE SUIS RADIÉ·E DE PÔLE EMPLOI

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Réinscrivez-vous à Pôle emploi à l'issue de votre période de radiation (de 1 à 12 mois).

Si vous souhaitez contester votre radiation :

Présentez vos observations écrites dans un délai de 10 jours calendaires après l'envoi du courrier de notification de votre radiation par

Pôle emploi. Vous avez également la possibilité de solliciter un entretien auprès du directeur ou de la directrice du Pôle emploi concerné dans ce délai. L'idéal est de fournir vos observations écrites en amont de l'entretien.

Saisir le médiateur de Pôle emploi si la décision vous est défavorable.

Bon à savoir

Pendant la durée de radiation, vos allocations chômage ne sont plus versées. La durée des droits acquis d'indemnisation n'est par contre pas impactée.

À titre préventif

En tant que demandeur·euse d'emploi, vous êtes tenu·e à des obligations : faire des démarches régulières et effectives de recherche d'emploi (via la présentation de justificatifs), accepter les offres raisonnables d'emploi, répondre aux convocations écrites de Pôle emploi et actualiser chaque mois votre situation. Tout manquement à ces obligations peut entraîner une radiation plus ou moins longue.



JE NE ME PLAIS PLUS DANS MON EMPLOI

⇒ Les 1^{res} démarches à faire

S'interroger : envisagez-vous une reconversion professionnelle (changement de métier) ou un changement d'entreprise/de cadre de travail ?

Si vous envisagez une reconversion professionnelle :

- Faites le point sur vos aspirations en identifiant le secteur et milieu professionnel dans lequel vous souhaitez évoluer.
- Mesurez les risques, notamment financiers (perte de salaire, coût de formation...) d'une reconversion professionnelle.
- Confrontez votre projet à une réalité de terrain en rencontrant des professionnels du secteur.
- Rencontrez un Conseiller en Evolution Professionnelle de votre OPCO (Opérateurs de Compétences) ou un Conseiller en création d'entreprises au sein d'une Chambre Consulaire (CCI, Chambre des Métiers et de l'Artisanat...) qui vous accompagnera dans votre projet et sur les dispositifs vous permettant de le concrétiser.

Bon à savoir

Bilan de compétences, formation via votre Compte Formation, Projet de Transition Professionnelle, congé ou temps partiel pour création d'entreprise... Les dispositifs permettant d'aboutir à une reconversion professionnelle sont nombreux. L'idéal est de faire le point avec un-e professionnel-le.

À titre préventif

Dans la mesure du possible, conservez votre emploi tout au long de vos démarches. Il sera temps de le quitter lorsque votre projet sera clairement abouti.

JE SUIS EN CONFLIT DANS MON TRAVAIL

⇒ Les 1^{res} démarches à faire

Identifiez le type de conflit, cela vous aidera à y voir plus clair.

Si le conflit est avec un ou des collègues :

Tentez de régler directement le conflit avec le ou les collègues à l'occasion d'une discussion franche et constructive.

En cas d'échec, votre hiérarchie risque de régler le problème à votre place afin de ne pas entraver le bon fonctionnement de l'entreprise.

Les malentendus : ils naissent de l'incompréhension entre deux personnes, avec ou sans relation hiérarchique. Il suffit parfois d'une franche explication pour que tout s'arrange.

Les conflits d'intérêts : il s'agit d'intérêts divergents entre deux personnes, ce qui crée une rivalité.

Les conflits de personnalité : il existe des personnalités incompatibles entre elles, des antipathies naturelles.

Si le conflit est avec votre hiérarchie :

Se référer à votre convention collective ou au droit du travail si vous jugez qu'il y a un abus de la part de votre hiérarchie.

Faites appel à votre représentant-e du personnel (pour les entreprises de plus de 11 salariés), ou contacter un syndicat professionnel ou l'inspection du travail pour vous conseiller et étudier les recours possibles.



Bon à savoir

Le salarié doit pouvoir consulter la convention collective applicable dans son entreprise.

JE SUIS DISCRIMINÉ·E DANS MON TRAVAIL



La 1^{re} démarche à faire

Cf. *Je suis en conflit dans mon travail*.

Contactez le délégué départemental du Défenseur des Droits si le conflit n'a pu être réglé



Pour aller plus loin

RDV sur www.defenseurdesdroits.fr
ou <https://www.antidiscriminations.fr>



Késako ?

La discrimination est une inégalité de traitement fondée sur un critère prohibé par la loi, comme l'origine, le sexe, le handicap, la religion, les convictions syndicales ou politiques...

JE SUIS HARCELÉ·E AU TRAVAIL



Les 1^{es} démarches à faire

Recherchez une écoute auprès de son entourage, de son médecin ou d'une association dédiée.

Tentez de régler directement le conflit avec le ou les collègues à l'occasion d'une discussion franche et constructive.

Se protéger en dialoguant avec son supérieur hiérarchique (si possible) ou en prenant contact avec les représentants du personnel et/ou le service de gestion des ressources humaines.

Se faire conseiller auprès de la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS), d'associations d'aide aux victimes, d'avocat ou de conseiller juridique.

Agir pour faire reconnaître ses droits et obtenir réparation en constituant un dossier contenant suffisamment d'éléments de preuve et déposer une plainte. (Source Institut National de Recherche et de Sécurité).



? Késako ?

Le harcèlement moral se manifeste par des agissements répétés, qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte aux droits du salarié au travail et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou de compromettre son avenir professionnel.

JE SUIS VICTIME DE SEXISME AU TRAVAIL

⇒ Les 1^{res} démarches à faire

Cf. *Je suis harcelé·e au travail*.

✍ Bon à savoir

Selon l'article L. 4121-1 du Code du travail, l'employeur est tenu de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés. Dans ce cadre, l'employeur ne doit pas seulement diminuer le risque mais doit l'empêcher.

D'après la rédaction du nouvel article L. 1142-2-1 du Code du travail : « Nul ne doit subir d'agissement sexiste, défini comme tout agissement lié au sexe d'une personne, ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité ou de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant ».

Cette loi protège donc du sexisme dit « ordinaire » dont les personnes peuvent être victimes, et qui est différent du harcèlement sexuel.

JE SUIS VIRÉ·E DE MANIÈRE ABUSIVE

⇒ Les 1^{res} démarches à faire

Rapprochez-vous de l'Inspection du travail pour prendre conseil et vérifier que vous êtes bien licencié·e de manière abusive. Il existe plusieurs formes de licenciement (Cf. Bon à savoir).

Saisissez rapidement le Conseil des Prud'hommes si le licenciement s'avère abusif.

✍ Bon à savoir

Il y a plusieurs formes de licenciement.

Licenciement économique : le motif n'est pas lié au comportement du salarié. Il résulte d'une suppression de poste liée à des difficultés économiques, une restructuration... Il est en général bien cadré par les conventions collectives et le code du travail.



Licenciement pour motif personnel :

Le motif est lié au comportement du salarié. Le salarié peut commettre une faute qui sera sanctionnée par un licenciement. D'autres causes (absences répétées ou prolongées, insuffisance professionnelle...) peuvent aussi justifier le licenciement. Dans le cas de l'insuffisance professionnelle, le licenciement doit reposer sur des faits objectifs et non sur la seule appréciation subjective de l'employeur.

Dans tous les cas, la nature du licenciement doit vous être communiquée, et vous avez des droits (entretien préalable, etc).



ADRESSES UTILES

Le site du **ministère du Travail et de l'Emploi** : travail-emploi.gouv.fr

Le site de **l'Institut National de Recherche et Sécurité** : www.inrs.fr

Le site de **Cap Emploi** (pour les personnes en situation de handicap) : www.capemploi-61.com

Le site de **Carif-Oref de Normandie** (évolutions de l'emploi et de la formation) : www.cariforefnormandie.fr

Le site du **service public de la diffusion du droit** (consultation gratuite du droit du travail et des conventions collectives) : www.legifrance.gouv.fr

DREETS - Directions régionales de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

📍 57 rue Cazault - BP 253
61007 Alençon CEDEX

☎ Tél : 02 33 82 54 00

🌐 <https://normandie.dreets.gouv.fr/Orne>

LE DÉLÉGUÉ DU DÉFENSEUR DES DROITS dans l'Orne

www.defenseurdesdroits.fr

Alençon

Préfecture de l'Orne

📍 39 Rue Saint-Blaise
61000 ALENCON

☎ Tél : 02 33 80 61 04

Argentan

Maison du citoyen

🏠 1, rue des Pervenches
61200 ARGENTAN

☎ Tél : 02 33 80 61 04

Flers

Mairie de Flers

🏠 Avenue du Château
61100 FLERS

☎ Tél : 02 33 80 61 04

Mortagne-au-Perche

Sous-préfecture de Mortagne-au-Perche

🏠 1 Rue du Faubourg Saint-Eloi,
61400 Mortagne-au-Perche

☎ Tél : 02 33 80 61 04

CONSEIL DES PRUD'HOMMES de l'Orne

Alençon

🏠 22 avenue Wilson
61000 ALENCON

☎ Tél : 02 33 82 14 50

Argentan

🏠 17 Rue des Vieilles Halles
61200 ARGENTAN

☎ Tél : 02 33 67 61 21

Plus d'infos sur www.justice.gouv.fr

PÔLE EMPLOI

www.pole-emploi.fr

Pôle emploi - ALENCON

🏠 2, avenue John Fitzgerald
Kennedy
61000 ALENCON

Pôle emploi - L'AIGLE

🏠 1, rue du Parc
61300 L'AIGLE

Pôle emploi - ARGENTAN

🏠 7, route de Sées
61200 ARGENTAN

Pôle emploi - FLERS

🏠 51, rue Charles Mousset
61100 FLERS

Pôle emploi LA FERTE MACE

🏠 Cours Saint Denis
61600 LA FERTE MACE

Pôle emploi - MORTAGNE

🏠 ZAC de Préfontaine
61400 MORTAGNE AU PERCHE

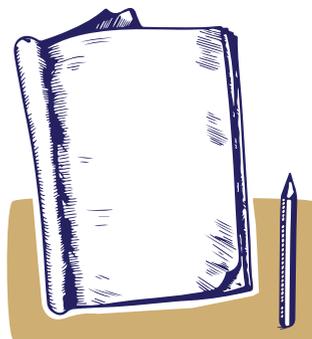
Voir dans Adresses Utiles des galères d'ordre juridique et financier :

CDAD / PAD / CIDFF
La Maison de l'avocat

*(Ces organismes ont des juristes
spécialisés en droit du travail)*

Voir dans Adresses Utiles des galères de parcours scolaire :

Les Missions Locales.



LES GALÈRES LIÉES À LA SANTÉ

JE N'AI PLUS DE SÉCURITÉ SOCIALE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Actualisez votre situation en remplissant un formulaire de « demande de mutation en vous adressant à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) dont vous dépendez.

Si vous avez perdu votre carte Vitale, vous pouvez faire la demande d'une nouvelle carte directement en ligne. Veillez également à déclarer la perte ou le vol de celle-ci sur Ameli.

L'Assurance Maladie

❓ Késako ?

L'Assurance Maladie (composante de la Sécurité Sociale) est constituée de trois principaux régimes : le régime général (Ameli), le régime agricole (MSA) et les régimes spéciaux (des marins, des mines, de la SNCF, de la RATP, d'EDF-GDF, de l'Assemblée nationale, du Sénat, des clercs et employés de notaires).

Si vous êtes étudiant-e dans l'enseignement supérieur, vous restez affilié-es à votre régime. Le régime étudiant de sécurité sociale (LMDE / SMENO) a complètement disparu à la rentrée 2019-2020. La démarche annuelle d'affiliation n'est plus nécessaire et la cotisation est supprimée.

La mutuelle

? Késako ?

Une mutuelle est un organisme auquel vous pouvez adhérer et cotiser tous les mois afin d'avoir un complément de remboursement de vos frais de santé. En France, il est aujourd'hui obligatoire d'adhérer à une mutuelle quand on est salarié, c'est la mutuelle entreprise.

La CSS (Couverture Santé Solidaire - ex CMUC) proposée par l'Assurance Maladie permet l'accès à une protection complémentaire santé gratuite comme une mutuelle. Elle est accordée pour 1 an (sous conditions de ressources).



Bon à savoir

Jeunes de 18 à 25 ans, l'accès à la CSS (Complémentaire Santé Solidaire) est soumis à des conditions particulières. Vous pouvez faire une demande à titre individuel si vous êtes totalement indépendant (si vous disposez d'une autonomie géographique, fiscale et financière) ou si vous êtes chargé de famille (si vous avez un enfant, ou si la déclaration de grossesse a été effectuée auprès de la CPAM).

L'Aide Médicale de l'Etat (AME) permet l'accès aux soins à des personnes de nationalité étrangère qui résident en France depuis plus de trois mois, mais ne disposent pas d'un titre de séjour ou de récépissé de demande. L'AME est accordée pour un an sous conditions de ressources.



À titre préventif

Renseignez-vous bien sur les démarches à faire auprès de votre CPAM en cas de changement de situation (études supérieures, premier emploi, changement d'entreprise...), cela vous évitera la surprise de ne plus être couvert.e en cas de galère de santé.

La Carte Vitale

? Késako ?

La carte Vitale, c'est la carte verte et jaune qui permet le remboursement de vos soins et médicaments.

Jusqu'à 16 ans vous êtes « ayant droit » sur la carte Vitale de vos parents ou représentants légaux.

À l'âge de 16 ans, l'Assurance Maladie dont vous dépendez vous envoie automatiquement votre carte personnelle comprenant votre numéro de sécurité sociale (commençant par 1 si vous êtes né homme, par 2 si vous êtes née femme).

Si vous êtes nouveau bénéficiaire de la Sécurité sociale, l'imprimé « Ma nouvelle carte Vitale » vous permettant d'obtenir votre carte vous sera adressé après avoir réalisé vos démarches d'immatriculation et d'affiliation auprès de votre caisse d'Assurance Maladie et obtenu votre numéro de Sécurité sociale définitif.



J'AI UNE MALADIE LOURDE OU ALD (AFFECTION LONGUE DURÉE)

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Contactez votre médecin traitant pour remplir un « protocole de soins » : c'est un formulaire qui ouvre vos droits à la prise en charge à 100%. Il définit la pathologie, les soins et traitements nécessaires. Le document sera ensuite envoyé au médecin conseil de votre Caisse d'Assurance Maladie. En cas d'avis favorable, une attestation en double exemplaire vous sera retournée.

✍ Bon à savoir

Ne restez pas isolé-e ! Vous pourrez trouver soutien, écoute, accompagnement et informations auprès d'associations dédiées (cf. Adresses Utiles).

🔍 Pour aller plus loin

Le Haut comité médical de la Sécurité sociale recense sur son site les ALD qui donnent lieu à l'exonération du ticket modérateur. Les maladies rares ou orphelines en font partie directement ou indirectement. Pour accéder à la liste, RDV sur : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34068>



J'AI EU UN RAPPORT SEXUEL À RISQUE

Rapport sexuel à risque

❓ Késako ?

Relation sexuelle (avec ou sans pénétration) dont les conditions de réalisation ne permettent pas d'éviter tout risque de transmission d'IST (Infections Sexuellement Transmissibles) entre partenaires.

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Se rendre impérativement dans les 48h dans un service d'urgence ou dans un hôpital pour bénéficier d'un entretien avec un-e professionnel·le de santé. Il ou elle décidera de l'éventuelle mise en place d'un traitement d'urgence.

Se faire dépister dans les 3 mois suivants le rapport pour les autres IST.

Si votre dépistage est positif à une infection, prévenez votre·vos partenaire·s sexuel·s, afin qu'eux aussi se fassent dépister et ne « propagent » pas d'infection.

✍ Bon à savoir

Le préservatif est le moyen le plus efficace pour se protéger du VIH/SIDA (Virus d'Immunodéficience Humaine), des hépatites et des IST. Les IST ne sont pas anodines, elles peuvent provoquer de lourdes séquelles si elles ne sont pas soignées.

L'alcool et les drogues augmentent le risque d'avoir des rapports sexuels non protégés. En effet, on fait alors moins attention aux conséquences

On compte 9 principales IST :

Les chlamydias, la blennorrhagie (ou gonorrhée), l'hépatite B, l'herpès génital, les mycoplasmes et la trichomonas, le papillomavirus, la syphilis et le VIH/SIDA. Pour l'hépatite B et le papillomavirus un vaccin existe.

Il existe des traitements pour le VIH/SIDA, cependant on n'en guérit pas et il n'y a pas de vaccin.

de certains gestes et on oublie plus facilement de mettre un préservatif. Prudence, donc.

À titre préventif

Vous pouvez vous procurer gratuitement des préservatifs dans de nombreux endroits : les BIJ/PIJ, les Centres de Planification Familiale, les CeGIDD ou encore les antennes du Mouvement Français pour Le Planning Familial (cf. Adresses Utiles).

Dépistage des IST :

Vous pouvez vous tourner vers une structure de dépistage anonyme et gratuit comme les CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic) et les centres de planification familiale. Vous pouvez aussi demander à votre médecin traitant de vous prescrire un test en laboratoire d'analyses.

Certaines associations sont également habilitées à effectuer des TROD (Test Rapide d'Orientation Diagnostique) pour le dépistage du VIH. Elles mènent parfois des campagnes de dépistage sur certains événements.

Si votre dépistage se révèle positif au VIH, une prise en charge médicale spécifique existe (cf. rubrique ALD).

J'AI UNE GROSSESSE NON PRÉVUE

⇒ La 1^{re} démarche à faire ?

Si le rapport sexuel date de moins de 72 heures, vous pouvez avoir recours à la contraception d'urgence, dite « la pilule du lendemain » : c'est un comprimé pris en une fois. Elle est délivrée sans ordonnance par les pharmacies et les Centres de Planification. Si vous êtes scolarisée, vous pouvez également vous adresser aux infirmières scolaires. Elle est gratuite pour les mineures.

Si le rapport sexuel date de plus longtemps :

Pour en avoir le cœur net, utilisez un test de grossesse, disponible en pharmacie. Il est fiable et permet d'être rapidement fixé. Si vous avez un doute, vous pouvez en faire plusieurs. Vous pouvez obtenir un test de grossesse gratuitement dans un Centre de Planification Familiale.

Attention :

La pilule du lendemain n'est pas un moyen de contraception, sa prise doit rester occasionnelle.





Bon à savoir

Si cette grossesse est non désirée, vous pouvez avoir recours à une IVG (Interruption Volontaire de Grossesse) avant la date limite légale de 14 semaines de grossesse (ou 16 semaines d'aménorrhée). Vous n'êtes pas obligée d'en informer votre partenaire sexuel, ni aucun membre de votre famille si vous n'en avez pas envie.

En cas de décision d'IVG, prenez rendez-vous pour un entretien et pour une consultation médicale avec un-e professionnel-le de santé tel que votre médecin traitant ou gynécologue habituel (si vous êtes mineure, vous pouvez être accompagnée de l'adulte de votre choix). Sinon, des professionnel-les peuvent vous recevoir dans un centre de planification familiale ou centre P.M.I (Protection Maternelle et Infantile) de votre ville.

Sans Sécurité sociale, vous pouvez être accueillie gratuitement et anonymement dans des structures ou associations : c'est le cas des Centres de Planification Familiale et de l'association Mouvement Français pour Le Planning Familial. (cf. Adresses utiles).

Attention :

Sur internet se trouvent beaucoup de sites « pro-vie » qui se font passer pour des sites d'informations sur l'IVG. Ces sites ont un parti pris, leurs propos ne sont pas impartiaux. Privilégiez les sites gouvernementaux (.gouv.fr) ou de l'administration (www.service-public.fr) pour une information fiable.



Pour aller plus loin

La personne qui vous recevra vous fera passer un premier entretien pour discuter de votre choix, puis un examen de contrôle pour déterminer le nombre de semaines de grossesse.

En effet, en fonction du nombre de semaines de grossesse, il existe deux méthodes d'IVG différentes : la méthode médicamenteuse (une prise de médicament), ou la méthode chirurgicale qui nécessite généralement quelques heures d'hospitalisation. Votre médecin vous dirigera vers les professionnel-les qui vous prendront en charge pour ces interventions.



JE VOUDRAIS ARRÊTER LA DROGUE / L'ALCOOL

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Testez-vous : essayez d'être abstinent-e pendant un moment.

Comment savoir si on est dépendant-e ? La définition du CRIPS est : « Situation d'une personne qui ne peut plus se passer d'un produit psychoactif (produit qui agit sur le cerveau, modifie le comportement, les sensations) ». La dépendance peut être psychologique, physique ou comportementale. Dans ce cas, l'arrêt de la consommation entraîne un état de manque avec un syndrome de « sevrage ».

Parlez-en à votre entourage, ou adressez-vous à des organismes spécialisés, tels que : Consultations Jeunes Consommateurs, Drog'Aide 61, les numéros vert Alcool / Tabac / Drogue Info Service (cf. Adresses Utiles).

✍ Bon à savoir

Plus on consomme jeune, plus on risque d'avoir des problèmes de dépendance.

Pour dépister les drogues, les forces de police ou de gendarmerie disposent de tests salivaires de plus en plus performants : un résultat positif peut vous faire encourir deux ans de prison et 4500 € d'amende.

📎 À titre préventif

Pour éviter de vous mettre en danger, renseignez-vous sur les comportements qui permettent de

réduire les risques lors de la prise de drogue (salles de shoot, « chasser le dragon », associations de soutien...).

Pensez aux capitaines de soirée : « Sam, celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas ».

🔍 Pour aller plus loin

Selon la sécurité routière, l'alcool au volant reste la première cause de mortalité sur les routes. L'alcool affecte la perception, le comportement et les réflexes des automobilistes.

La loi française interdit la conduite d'un véhicule à partir de 0,5 g d'alcool par litre de sang pour les conducteurs confirmés et de 0,2 g d'alcool par litre de sang pour les permis probatoires / jeunes permis.



J'AI ÉTÉ AGRESSÉ·E

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Rendez-vous aux Urgences Médico-Judiciaires (UMJ). Leur but est de soigner et de préserver les preuves le plus rapidement possible. Sinon, aux urgences, pour vous faire soigner et prendre en charge.

La seconde étape consiste à porter plainte auprès du service de police ou de gendarmerie le plus proche. Chaque unité dispose d'un·e « référent·e d'aide aux victimes » spécialement formé·e pour l'accompagnement. Il ou elle écoutera votre version des faits et vous fera signer votre déposition. Si vous ne connaissez pas l'identité de votre agresseur, on vous demandera de le décrire le plus précisément possible. Vous aurez la possibilité de vous faire accompagner si vous le souhaitez. Si vous connaissez des témoins de l'agression, pensez à prendre leurs coordonnées car elles pourront vous être demandées.

Bon à savoir

Vous pouvez vous faire accompagner ou soutenir par une association d'aide aux victimes, qui vous procurera de l'écoute et une aide psychologique. Par exemple, Planning Familial, Maison des Adolescents, ou association contre les violences conjugales...

De nombreuses solutions existent également pour venir en aide aux victimes de harcèlement scolaire (*cf. Adresses Utiles*).



J'AI BLESSÉ QUELQU'UN

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Ne pas s'enfuir...! Si la personne est gravement blessée, vous pouvez être poursuivi pour délit de fuite et non-assistance à personne en danger. Si vous les connaissez, pratiquez les gestes de premiers secours et appelez les secours.

Bon à savoir

En fonction des circonstances, la personne est en droit de porter plainte contre vous pour agression. Vous serez alors convoqué·e par les services de police ou de gendarmerie et une enquête sera ouverte. Si des séquelles résultent de l'incident, vous pourrez être condamné·e à verser des dommages et intérêts.

En fonction de la nature des faits, votre assurance responsabilité civile peut prendre en charge des frais (*cf. rubrique Casse de biens matériels*).

Si vous étiez sous l'emprise d'alcool ou de drogue, si vous étiez au volant d'un véhicule ou si la personne blessée fait partie de votre entourage proche, les poursuites et les conséquences seront très différentes (*cf. rubrique Face à la loi*).

JE ME SENS DÉPRIMÉ·E

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Si vous n'arrivez pas à en parler à votre entourage, vous pouvez vous tourner vers des associations ou des organismes comme les Centres médico-psychologiques (CMP) : ce sont des établissements qui proposent des consultations gratuites, quelle que soit la sévérité des troubles. Des psychiatres, des infirmiers·ères, des psychologues, des assistants·es sociaux·sociales vous y accueillent.

Les Maisons des Adolescents reçoivent les jeunes du département à partir de 14 ans et jusqu'à 25 ans, ainsi que les familles. Elles peuvent répondre à des questions sur la santé en général, mais aussi échanger autour de problèmes personnels, etc. (cf. *Adresses Utiles*).

Déprimé·e ou dépressif·ve

? Késako ?

Être déprimé·e, c'est ressentir une perte de motivation, se sentir mal dans sa peau, fatigué·e, anxieux·se... c'est un état passager.

Si le mal-être s'installe, persiste, on parle de dépression : c'est une véritable maladie, elle nécessite souvent une prise en charge médicale.

Le mal-être peut prendre la forme de troubles plus spécifiques, comme les TCA (Troubles du Comportement Alimentaire) dont l'anorexie, la boulimie sont les plus connues.

Bon à savoir

« La dépression est une maladie qui peut toucher chacun·e d'entre nous (quels que soit son âge, son sexe,

son niveau social...). Contrairement à certaines idées reçues, elle ne relève ni d'une « fatalité », ni d'une faiblesse de caractère.

La volonté seule ne suffit pas pour en sortir notamment parce que la maladie provoque un sentiment de dévalorisation de soi et des pensées négatives. » (Source : Info-dépression).

Pour aller plus loin

La consultation du psychologue peut être remboursée par la Sécurité Sociale si les séances ont été prescrites par votre médecin traitant ou si elles se déroulent dans un organisme public ou un Centre Médico-Psychologique (CMP).

Le taux de remboursement des psychologues est fixé à 70% du tarif de convention d'un médecin généraliste. Suivant votre mutuelle, vous pouvez obtenir des remboursements complémentaires.

Des consultations gratuites sont possibles dans certains établissements publics. Prenez contact avec le Centre Médico-Psychologique le plus proche (cf. *Adresses Utiles*).



ADRESSES UTILES

Sécurité Sociale

L'Assurance Maladie En Ligne : www.ameli.fr

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de l'Orne

34 Place du Général Jean Bonet
61000 Alençon

Numéro unique : 36 46 (service à 0.06 € / min + prix d'un appel)

CSS – Complémentaire Santé Solidaire : www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr

AME - Aide Médicale de l'État : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F3079

Maladie Lourde

Ligue contre le cancer

8 Rue du Lieutenant Camille Violand
61001 Alençon

Téléphone : 02 33 27 89 22
cd61@ligue-cancer.net
<https://www.ligue-cancer.net/cd61>

AFD - Association Française des Diabétiques dans l'Orne

22, rue de la Défense Passive, Calvaire Saint-Pierre (siège social)
14000 CAEN

Téléphone : 02 31 93 16
<https://afd14-61-50nc.federationdesdiabetiques.org/>

ARSEP - Association pour la Recherche sur la Sclérose en Plaques

L'association française des sclérosés en plaques : des infos, des délégués et correspondants bénévoles au niveau régional et départemental dont la

mission de soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques, leur apporter une écoute, un soutien moral...

www.arsep.org
www.sep-ensemble.fr
www.afsep.fr

APF - Délégation Départementale Association des Paralysés de France

12 rue Sergent Escoffier
61200 ARGENTAN
Téléphone : 02 33 12 16 30
www.apf61.blog.apf.asso.fr

www.unicancer.fr

Le réseau des centres de lutte contre le cancer

www.hepatites-info-service.org

Infos, numéro vert, forum.

www.alliance-maladies-rares.org

De l'info sur les maladies orphelines (mucoviscidose, myopathies...) écoute, information, orientation des malades...

Rapports à risque

Sida info service : 0800 840 800 et sur www.sida-info-service.org
Des infos pour échanger, s'informer, trouver les centres de dépistage etc.

Info IST : www.info-ist.fr

Site d'information et de prévention des Infections Sexuellement Transmissibles.

Info sexualité : www.onsexprime.fr

Informations sur la protection, les modes de transmission, le dépistage du VIH, etc.

Hépatites Info Services : 0845 800

845 (service et appel gratuit) et sur www.hepatites-info-service.org
Infos, numéro vert, forum.

Les centres de dépistages anonymes et gratuits de l'Orne

CeGIDD de l'Orne

Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic du virus du VIH, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles

📍 2, rue Louis Rousier
61000 ALENÇON
📞 Tél : 02 50 24 10 02

Préservatifs gratuits :

PIJ et BIJ de l'Orne, voir p.7.

Grossesse non désirée

Numéro Vert National "Sexualités, contraception, IVG" :

0800 08 11 11
<https://ivg.gouv.fr/>

Centres de Planification dans l'Orne

Alençon : 02 33 32 30 58 - 02 33 32 30 30

L'Aigle : 02 33 84 36 00

Argentan : 02 33 12 42 25

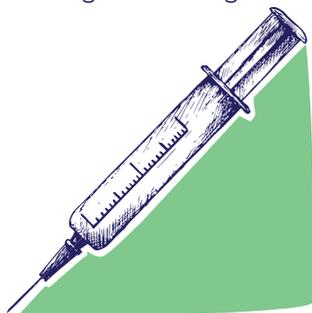
La Ferté Macé : 02 33 30 50 32

Flers : 02 33 64 56 36

Mortagne au Perche : 02 33 83 40 39

Association Le Planning Familial 61

📍 25/27 rue Demées
61000 Alençon
📞 Tél : 02 33 29 80 79
✉ planning61@hotmail.fr
🌐 www.planning-familial.org



Sites pratiques :

www.choisirsacontraception.fr
www.onsexprime.fr
www.g-oublieapilule.com
www.santepubliquefrance.fr
www.filsantejeunes.com

Drogue, alcool, addictions

Alcool Info Service au 0980 980 930
www.alcool-info-service.fr

Tabac Info Service sur www.tabac-info-service.fr au 3989

Drogue Info Service :

www.drogues-info-service.fr au 0800 23 13 13

www.drogues.gouv.fr

Écoute Cannabis : 0 980 980 940

Joueurs Info Service sur www.joueurs-info-service.fr au 09 74 75 13 13

www.e-enfance.org/jeux-video-info-parents
www.pedagojeux.fr

Drog'Aide 61 - CAARUD

Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques des usages de drogue

📍 38 place du Bas de Montsort
61000 ALENÇON
📞 Tél : 02 33 32 00 11
<https://www.normandie-generations.fr>

Association Addictions France -
Centre de Soins, d'Accompagnement
et de Prévention en Addictologie

📍 <https://addictions-france.org/>
🏠 37 Cours Clémenceau
61000 ALENÇON
📞 Tél : 02 33 26 89 16

Consultation Jeunes Consommateurs

Consultation gratuite pour faire
le point sur ses consommations
ou pratiques addictives. Ouvert
aux jeunes de 12 à 25 ans et leur
entourage

Alençon - 06 42 38 05 52
cjc.alencon@addictions-france.org

Argentan - 06 42 38 05 52
cjc.argentan@addictions-france.org

L'Aigle - 06 42 38 05 52
cjc.laigle@addictions-france.org

Flers - 02 31 67 55 93
csapa.vire@anpaa.asso.fr

Agressions

Violences Conjugales Info au 39 19
Pour les femmes et les hommes
victimes (gratuit).

arretonslesviolences.gouv.fr

[stop-hommes-battus-france-
association.blog4ever.com](http://stop-hommes-battus-france-association.blog4ever.com)

solidaritefemmes.org

Jeunes Violence Écoute sur [www.
jeunesviolencesecoute.fr](http://www.jeunesviolencesecoute.fr) au 119

Numéro nationale de soutien et
de démarche face au harcèlement
scolaire : 30 20 et sur le web : [www.
nonaharcelement.education.gouv.fr](http://www.nonaharcelement.education.gouv.fr)

La Maison des Adolescents

L'Aigle

🏠 2 rue Marcel Guiet
61300 L'Aigle
📞 Tél : 02 33 34 80 64

Alençon

🏠 10 rue du Moulin de Lancrel
61000 Alençon
📞 Tél : 02 33 80 74 13

Argentan

🏠 Ruelle des Fossés de la Boucherie
61200 Argentan
📞 Tél : 02 33 67 92 73

Flers

🏠 2 rue Jules-Verne
61100 Flers
📞 Tél : 02 33 98 48 95

Déprime / Dépression

CMP - Centre Médico-Psychologique
www.cpo-alencon.fr

Centre Psychothérapique de l'Orne

🏠 31, rue Anne-Marie JAVOUHEY
61000 Alençon
📞 Tél : 02 33 80 71 00

Alençon - CMP Adulte

🏠 76 bis rue Jullien
📞 Tél : 02 33 32 07 71

CMP Personnes Agées

🏠 78 rue St Blaise
📞 Tél : 02 33 29 20 42

CMP Enfant

🏠 93-96 rue de Lancrel
📞 Tél : 02 33 82 69 55

Argentan - CMP Adulte

🏠 45 bis rue Aristide Briand

☎ Tél : 02 33 67 53 52

CMP Enfant

🏠 16 Rue de la Vicomté

☎ Tél : 02 33 67 11 99

L'Aigle

🏠 75 rue Saint Jean

☎ Tél : 02 33 34 29 33

CMP - Enfant

🏠 1 rue du Dr Rouyer

☎ Tél : 02 33 24 18 47

Bellême - CMP Adulte - CMP Enfant

🏠 Place Boucicaut

☎ Tél : 02 33 83 75 84

Domfront - CMP Enfant

🏠 Centre hospitalier des Andaines
28 rue de la gare

☎ Tél : 02 33 38 90 04

La Ferté Macé - CMP Adulte

🏠 Centre Hospitalier Rez-de-jardin

☎ Tél : 02 33 37 31 51

CMP Enfant

🏠 Centre hospitalier des Andaines
30 rue Sœur Marie Boitier

☎ Tél : 02 33 37 33 50

Flers - CMP Enfant

🏠 269 rue Jacques Prévert

☎ Tél : 02 33 65 32 37

Gacé

🏠 Place de la libération

☎ Tél : 02 33 36 23 25

Mortagne au Perche - CMP Adulte

🏠 9 rue de Longny

☎ Tél : 02 33 83 40 55

CMP Enfant

🏠 6 rue du colonel Guérin

☎ Tél : 02 33 25 16 97

Vimoutiers

🏠 Antenne du CMP de Gacé à
l'Hôpital Marescot

☎ Tél : 02 33 35 83 22

CMP Enfant

🏠 3 rue Abbé Crestey

☎ Tél : 02 33 39 35 46

UNAFAM - Union nationale des familles et amis de malades psychiques

Au 01 53 06 30 43 et

sur www.unafam.org

Info Dépression

www.info-depression.fr

De l'information sur la dépression, les symptômes, les solutions thérapeutiques, des adresses, des liens etc.

Phare Enfants-Parents au 01 43 46 00 62 et sur phare.pads.fr

SOS Amitié au 09 72 39 40 50 et sur www.sos-amitie.com

SOS Suicide Phénix au 01 40 44 46 45 et sur sos-suicide-phenix.org

Fil Santé Jeunes au 0 800 235 236 (gratuit) et sur www.filsantejeunes.com

Suicide écoute au 01 45 39 40 00 et sur suicideecoute.pads.fr
www.ditesjesuisla.fr

TCA - Troubles du Comportement Alimentaire

www.troublesalimentaires.org

Informations sur les TCA, forum etc.

www.anorexie-et-boulimie.fr

www.boulimie.fr

www.enfine.com

LES GALÈRES DU NUMÉRIQUE

JE SUIS VICTIME DE CYBER-HARCÈLEMENT

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Ne répondez pas aux commentaires! Même si la tentation est grande, la meilleure des solutions est de rester muet face aux attaques. Répondre risque d'amplifier le phénomène.

Demandez de façon courtoise le retrait du ou des contenus vous gênant et/ou signalez le contenu à la plateforme.

Conservez des preuves (captures d'écran des messages injurieux, diffamations, faux profils ou des photos reçues) avant d'en demander la suppression. Elles pourront vous servir en cas d'éventuel dépôt de plainte.

Bon à savoir

Ne restez pas isolé·e. Vous ne devez pas rester seul·e face à ce genre de situation. Parlez-en à des membres de votre famille, des amis de confiance et/ou des professeurs afin de leur expliquer ce que vous vivez. Dans le cas où vous ne vous sentez pas à l'aise, vous pouvez contacter les plateformes « Non au harcèlement » au 3020 ou « E-enfance » au 30 18. Une personne vous écoutera, vous donnera des conseils et vous aidera à retirer les images ou propos offensants.

Vous êtes témoin du harcèlement en ligne d'une connaissance ou d'un inconnu. Vous pouvez agir en signalant les contenus sur les plateformes. C'est totalement anonyme.

Les Promeneurs du Net

Dans l'Orne, il existe un réseau de professionnels travaillant dans des structures jeunesse et présents sur les réseaux sociaux auprès des jeunes âgées de 12 à 25 ans. Sur Messenger, Snapchat ou Instagram, ils vous aident et répondent à vos questions et vos inquiétudes sur votre vie quotidienne.

RDV sur promeneursdunet.fr

ON M'A VOLÉ MON COMPTE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Déposez une plainte pénale auprès d'un service de police ou de gendarmerie de votre domicile. Avant de vous-y rendre, constituez un dossier avec les éléments montrant qu'il s'agit bien de vous et non d'un homonyme en rassemblant des captures d'écran du faux profil, des publications, les adresses URL des sites concernés et des éléments justificatifs pertinents.

Usurpation d'identité

? Késako ?

En ligne, usurper l'identité de quelqu'un est le fait d'utiliser, sans votre accord, des informations permettant de vous identifier (nom, prénom, adresse mail, photos, ...) et de les utiliser à votre insu.

Bon à savoir

Il existe deux techniques les plus utilisées par les usurpateurs d'identité :

- Nuire à la réputation de la personne en créant un faux profil ou en rédigeant des faux commentaires.
- Envoyer des messages en se faisant passer pour un organisme public ou privé dans le but de récupérer des informations personnelles à partir d'un site ou d'un mail afin de propager des arnaques.

L'usurpation d'identité est un délit pouvant être sanctionné d'un an de prison et de 15 000€ d'amende d'après l'article 226-4-1 du Code pénal.

À titre préventif

Veillez à choisir un mot de passe sécurisé (12 caractères minimum mêlant majuscule, minuscule, chiffres et caractères spéciaux) et différent pour chaque compte. Vos mots de passe sont personnels et ne doivent être communiqués à personne. L'usurpation d'identité vient régulièrement de son entourage proche.



J'AI UN CONTENU QUI ME PORTE PRÉJUDICE EN LIGNE

⇒ La 1^{re} démarche à faire

Faites une demande d'effacement du contenu auprès du responsable du site ou de l'auteur du contenu.

Faites éventuellement une demande de déréférencement auprès des moteurs de recherche (un formulaire est accessible en ligne - parfois difficilement). Le déréférencement permet de supprimer les résultats d'un ou de plusieurs contenus à l'occasion d'une recherche avec votre identité. Attention, cela ne supprime pas le contenu. Votre demande de déréférencement doit être motivé auprès du moteur de recherche, c'est-à-dire expliquer pourquoi vous souhaitez son retrait (inexact, obsolète, publié à mon insu, diffamation, atteinte à votre vie privée...). Suite à votre demande, le moteur de recherche dispose d'un mois pour vous faire sa réponse.

📎 À titre préventif

Privilégiez le paramétrage en Mode Privé pour vos comptes. Faites attention à vos publications en ligne.

Supprimez vos comptes sur les applications et réseaux sociaux lorsque vous décidez de ne plus les utiliser.

Gardez un œil sur votre e-réputation en effectuant régulièrement une recherche avec votre identité.

JE SUIS VICTIME D'UNE FRAUDE À LA CARTE BANCAIRE EN LIGNE

❓ Késako ?

Des achats en ligne sur votre relevé bancaire que vous n'avez pas effectué, un code de confirmation de paiement par SMS sans achat de votre part, une tentative d'utilisation frauduleuse de votre carte bancaire en ligne... voici quelques exemples de fraudes à la carte bancaire en ligne.

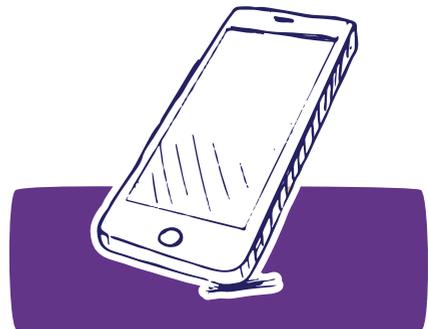
⇒ La 1^{re} démarche à faire

Si vous êtes victime d'une fraude liée à votre carte bancaire, faites d'abord opposition auprès de votre banque sur le serveur interbancaire suivant : 0 892 705 705. Signalez la fraude auprès des forces de l'ordre les plus proches de votre domicile ou en ligne via le service Perceval.

✍️ Bon à savoir

Votre banque peut rembourser les sommes dépensées.

Faites la démarche auprès de votre banque pour avoir une nouvelle carte bancaire qui portera un nouveau numéro et un nouveau code secret.





À titre préventif

Pour éviter de vous faire pirater, il existe plusieurs bons réflexes :

- Utilisez un réseau Wi-Fi sécurisé.
- Au moment du paiement, vérifiez que vous remplissez vos coordonnées bancaires sur un formulaire comprenant la sécurisation HTTPS dans l'adresse URL accompagnée d'un petit cadenas.
- Ne communiquez jamais vos informations bancaires par téléphone ou par mail.
- Méfiez-vous des sites inconnus qui peuvent être malveillants.



E-enfance au 3018 et sur www.e-enfance.org

www.harcelement.eu

www.asso-hugo.fr

www.france-victimes.fr et au 116 006

www.jouepasavecma vie.fr

www.marcelment.org

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32239

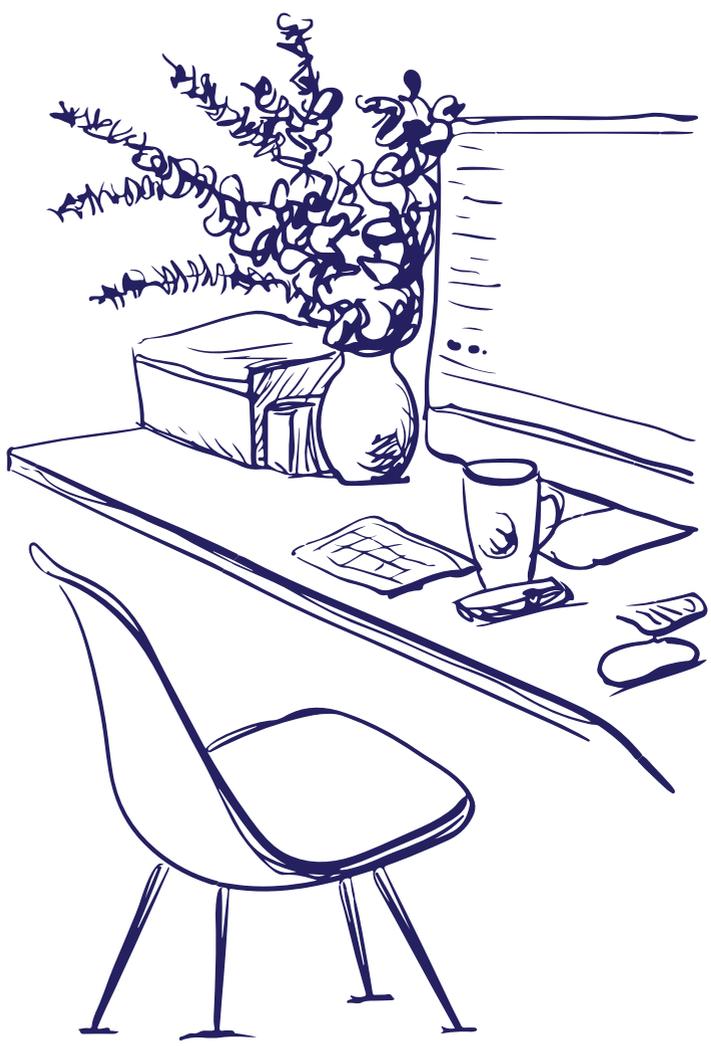
ADRESSES UTILES

Comprendre vos droits, maîtriser vos données : www.cnil.fr/fr

www.economie.gouv.fr/particuliers/protection-usurpation-identite

www.internetsanscrainte.fr

Non au Harcèlement au 3020 et sur www.nonauharcelement.education.gouv.fr



INDEX

- A**
- Accident de voiture 16
 - Agression 51, 55
 - Aide Médicale de l'Etat (AME) 46, 53
 - À la rue..... 28
 - ALD (Affection Longue Durée) ... 47,48
 - Amendes accumulées..... 18
 - Infractions au code de la route 18
 - SNCF ou RATP..... 23
 - Arrêter la drogue / l'alcool 50
 - Assurance 15, 16, 20, 21, 26
 - Assurance Maladie..... 45, 46, 47, 53
 - Avocat 22, 24, 40, 43
- B**
- Bailleur 26, 28
 - Bilan de compétences 39
- C**
- CAARUD 54
 - Cambriolage 15
 - Carte vitale 13, 45, 46
 - Casse 20, 51
 - Centre Epide 38
 - Centres de Planification
 - Familiale 48, 49, 54
 - Centres médico-psychologiques..... 52
 - CIO 33, 34, 35
 - CNED 33
 - Compte de Formation 39
 - Complémentaire santé 46
 - Conflits au travail 39
 - Contrat Engagement Jeunes 37
 - Conseil de Discipline 32
 - Conseiller en création
 - d'entreprises 39
 - Constat à l'amiable 21
 - Couverture Maladie
 - Universelle 46
 - CPAM 45, 46, 53
 - CROUS..... 21
 - Cyberharcèlement 58, 59
- D**
- Découvert à la banque 17, 28
 - Décrochage scolaire 34
 - Demandeur-euse d'emploi 38
 - Dépendance 50
 - Dépression 51, 55, 56
 - Déprime 52, 55
 - Discrimination 40
 - Droits du salarié 41
- E**
- Emploi 27, 34, 37, 39, 40, 41
 - Escroquerie 13, 23
 - Exclusion établissement scolaire 32
- F**
- Foyers de Jeunes Travailleurs 27, 29
 - Fraude 60
- G**
- Grossesse non prévue 48, 49, 54
- H**
- Habitat Jeunes 27, 29
 - Harcèlement moral 21
 - Harcèlement scolaire 21
- I**
- Impôts 17, 18
 - Insertion professionnelle...34, 35, 37, 38
 - Inspection du travail 40, 41
 - IST (Infections sexuellement
 - transmissibles) 47, 48, 53
 - IVG (Interruption Volontaire de
 - Grossesse)49, 54

J

Juge 22

L

Le Réseau Info Jeunes de l'Orne 7

Adresses des PIJ et BIJ 7

Licenciement 20, 41, 42

Logement 26

Aides de la CAF 27

Logement temporaire 27, 28

Trêve hivernale 28

Loyer 27, 28

M

Maisons des Adolescents 51, 55

Mission Locale 34, 35, 37

MOREA 33

Mouvement Français pour
le Planning Familial 48, 49, 51, 54

Mutuelle 46, 42

O

Objet contrefait 16

Opposition bancaire 13, 14, 60

P

Perte 13

Perte de votre carte Vitale 13

*Perte/vol de mon téléphone
mobile* 14

Pilule du lendemain 48

Pôle emploi 37, 43

Radiation pôle emploi 38

Préjudices 15, 60

Préservatifs gratuits 48, 54

Problèmes avec proprio 26, 27

Prud'hommes 41, 43

R

Rapport sexuel à risque 47, 48

Rater son bac 33

Reconversion professionnelle 39

Rentrée scolaire 33

Responsabilité civile 20, 21, 51

S

Salaire 18, 39

Sécurité sociale 13, 45, 46, 47, 52, 53

Service Civique 33, 34

Sexisme au travail 41

T

Troubles du Comportement

Alimentaire 52, 56

U

Usurpation d'identité 15, 59, 61

V

Vente abusive 19

Article non livré 19

*Le vendeur ne veut pas
me rembourser* 19

*Résilier un abonnement
téléphonique* 20

Vol 14

Vol de voiture 16

Vol de compte 59

Cette brochure est une publication gratuite éditée par le Réseau Info Jeunes de l'Orne.

Directeur de la publication

Romain DUBREUIL

Rédaction

Romain DUBREUIL

Élodie FERTÉ

Amandine HÉROULT

François POTIER

Création graphique

BIJ Orne - Océane NIOBEY

Impression

Saxoprint

Remerciements

Le réseau Info Jeunes de l'Orne tient à remercier l'ensemble des personnes ayant apporté leur contribution grande ou petite à la rédaction, correction, relecture de ce Guide des emm Galères – Version Orne.



Licence Creative Commons – Dépôt Légal Mai 2022

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur.

The background of the entire page is a light yellow grid. Scattered across this grid are numerous yellow pencil icons, some pointing upwards and some downwards, creating a decorative border around the central text.

LE GUIDE ~~DES~~ DES ~~EMM~~ GALÈRES

Que faire en cas de problèmes juridiques et financiers, numériques, de logement, de parcours scolaire, de boulot, de santé...?

Toutes les réponses à vos questions sur les emm galères de la vie quotidienne sont dans ce guide !

Pour chaque thématique, un carnet d'adresses utiles vous est proposé.

Pour plus d'infos, rendez-vous sur
bij-orne.com

Une édition du réseau Info Jeunes
de l'Orne