Association Marocains en France · Main dans la main

Guide de l'étudiant marocain en France

Les 16 chapitres du guide et l'arrivée en janvier

Édition 2026-2027 · Généré le 23 novembre 2026
Version en ligne, toujours à jour : marocainsenfrance.fr
Les règles et les tarifs changent en cours d'année : vérifie toujours sur le site officiel concerné.

Sommaire

1. Introduction
2. Avant le départ
3. L'arrivée en France
4. Démarches administratives
5. Système universitaire
6. Vie quotidienne
7. Gérer son argent
8. Santé & coups durs
9. Tes droits & recours
10. Après les études
11. Le salarié averti
12. Vie personnelle
13. Double culture
14. Retours d'expérience
15. Conclusion
16. Annexes Pratiques

\+ Guide arrivée janvier 2027

CHAPITRE 1

Introduction

Bienvenue en France, ton nouveau terrain de jeu

Mis à jour le 2 septembre 2026

Salam Alaykoum ! Pour différentes raisons, chacun de nous a choisi, un jour, de quitter son pays à la recherche de meilleures opportunités. Pour certains, c'était un choix mûrement réfléchi, un rêve à réaliser. Pour d'autres, la dernière solution possible. Mais quels que soient tes motifs, tes causes ou tes objectifs, tu es ici parce que tu souhaites vivre, étudier, et réussir en France. Mon rôle, avec ce livre, est de t'accompagner dans cette aventure. Fort de six années passées en France, d'abord comme étudiant, puis comme salarié, j'ai appris sur le terrain à naviguer les joies et les difficultés d'une vie d'étranger. Je m'adresse principalement à ceux qui, comme moi, viennent du Maroc, mais ce guide reste utile à tous ceux qui veulent comprendre les rouages de la vie étudiante en France. Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est sans doute que tu rêves de partir ou que tu viens d'arriver, et que tu cherches un coup de pouce pour t'y retrouver. Parce que, crois-moi, cette expérience est intense : elle peut être incroyable, pleine de moments forts, mais aussi semée d'embûches, de paperasses compliquées, de galères de logement, de coups de stress, et parfois même de nostalgie. La bonne nouvelle, c'est que tout cela peut se préparer, s'anticiper et se gérer, surtout avec les bons conseils. C'est exactement ce que tu trouveras ici : un guide pratique, clair, et sans chichi, pour éviter les pièges, comprendre comment ça marche, et vivre ta vie d'étudiant en France sereinement. Quand j'ai mis les pieds en France pour la première fois, un certain 26 août 2019, la seule CAF que je connaissais… c'était la Coupe d'Afrique. J'étais perdu, sans repères, avec une tonne de questions et zéro réponse claire. Je ne savais même pas que certaines procédures existaient, encore moins comment les faire, ni à qui parler quand ça coinçait. Mais j'ai appris. Parfois à la dure. Parfois grâce à des coups de main, des recherches interminables, ou juste en testant. Alors si t'es seul, que tu te poses mille questions, ou que tu ne sais pas par où commencer : respire. Ce guide est là pour ça. Le but, c'est simple : te faire gagner du temps, t'éviter les galères inutiles, et surtout, te permettre de te concentrer sur ce pourquoi tu es venu ici : ton avenir. T'es pas obligé de tout savoir, de tout maîtriser, ni d'avoir tout compris dès le départ. Mais avec les bonnes infos, les bons réflexes, et un peu de recul, tu vas t'en sortir. Comme moi. Et comme plein d'autres.

Partir étudier à l'étranger est un vrai défi, mais aussi une opportunité formidable pour grandir, découvrir de nouveaux horizons, et construire ton avenir. Alors pose-toi confortablement, prends un café ou un thé à la menthe, et lis ce livre comme si on discutait ensemble. On est dans le même bateau, et je serai ton guide pour ce grand voyage. Prêt à décoller ? C'est parti !

Note au lecteur : Tout au long de ce guide, j'ai inclus de nombreux exemples concrets pour illustrer les différentes situations que tu pourrais rencontrer. J'ai volontairement cité des villes comme Paris, Lyon, Lille, Marseille, Toulouse, Orléans ou Cergy, car ce sont des

destinations populaires pour les étudiants étrangers. Mais bien sûr, il serait impossible de couvrir chaque ville en détail. C'est pourquoi tu trouveras en annexe une liste de contacts utiles, regroupant : des anciens étudiants ayant vécu les mêmes démarches et prêts à t'aider, des groupes Facebook par ville ou université, des adresses associatives et consulaires par région, et surtout, un lien vers Main dans la Main, notre plateforme d'entraide. Main dans la Main, c'est une communauté d'étudiants et d'anciens qui savent ce que tu vis et qui sont prêts à te tendre la main. Le but, c'est que tu ne sois jamais seul.e, même si la situation que tu rencontres ne figure pas dans ce guide. Tu pourras toujours poser ta question à quelqu'un qui a déjà été à ta place. Parce que parfois, un simple message peut te faire gagner des semaines, t'éviter une erreur, ou juste te rassurer.

BIENVENUE EN FRANCE : TON NOUVEAU TERRAIN DE JEU

Si t'as ce guide entre les mains, c'est sûrement que tu t'apprêtes à commencer une nouvelle vie en France. Peut-être que tu sais déjà dans quelle ville tu vas poser tes valises, peut-être que tu es encore en pleine réflexion… Quoi qu'il en soit, ce chapitre est là pour t'aider à mieux comprendre où tu mets les pieds. On va parler de la France sous tous ses angles : politiques, géographiques, culturels… Des trucs tout simples aux détails qui feront toute la différence une fois sur place.

La France : un pays européen, une république

La France fait partie de l'Union européenne, et plus précisément de l'espace Schengen. Cela signifie que les frontières sont ouvertes entre plusieurs pays d'Europe, ce qui te permettra (selon ton statut) de voyager facilement vers d'autres destinations européennes, sans avoir besoin de visa pour chaque pays. La France est une république, avec un président élu tous les cinq ans. La vie politique tourne principalement autour de deux grandes tendances :

- La droite, souvent plus conservatrice, favorable aux entreprises, à la sécurité, etc.
- La gauche, plus sociale, défendant des idées autour de l'égalité, des services publics, etc.

Il existe aussi d'autres courants : les centristes, les écologistes, les extrêmes, etc. Tu entendras sûrement parler de partis comme La France Insoumise, Les Républicains, Le Rassemblement National, le Parti Socialiste, ou encore Renaissance (le parti d'Emmanuel Macron).

Géographie : comprendre les régions, départements et villes

La France est divisée en 13 régions en métropole (la partie européenne du pays), chacune avec ses propres particularités. À l'intérieur des régions, on trouve les départements (101 au total, dont 5 en outre-mer), puis les villes. Par exemple, si tu entends parler de "la région Île-de-France", c'est celle où se trouve Paris. Cette région comprend 8 départements :

- Paris (75)
- Hauts-de-Seine (92)
- Seine-Saint-Denis (93)

Val-de-Marne (94)

Val-d’Oise (95)

Yvelines (78)

Essonne (91)

Seine-et-Marne (77)

Chacun a ses propres caractéristiques : certains sont très urbains, d’autres plus calmes ou résidentiels. Tu verras vite que les Franciliens (habitants d’Île-de-France) ne vivent pas tous “à Paris”, même s’ils disent parfois que oui !

Un pays pas si petit : les distances en France

La France, c’est grand (même si ça te paraîtra plus petit que le Maroc à certains moments !). Voici quelques distances utiles pour te donner une idée :

Paris-Lille : 225 km

Paris-Lyon : 465 km

Paris-Marseille : 775 km

Paris-Bordeaux : 580 km

Paris-Montpellier : 750 km

Paris-Toulouse : 680 km

Avec le TGV (le train à grande vitesse), certaines villes se rejoignent très vite. Par exemple, Paris-Lyon, c’est environ 2h en train, alors qu’en voiture ça peut être 5h.

Météo : il ne fait pas toujours froid... mais presque

La France a plusieurs climats selon les régions :

Nord et Nord-Est (Lille, Strasbourg) : hivers froids, automnes pluvieux, étés assez frais.

Ouest (Bretagne, Nantes, Bordeaux) : doux et humide toute l’année.

Sud-Ouest (Toulouse, Montpellier) : plus chaud, influence méditerranéenne.

Sud-Est (Marseille, Nice) : climat très agréable, étés secs et chauds, hivers doux.

Centre (Clermont-Ferrand, Limoges) : plus contrasté, froid l’hiver, chaud l’été.

Île-de-France (Paris et sa région) : météo assez variable, hiver froid (mais rarement neigeux), été modérément chaud.

Donc oui, il fait froid comparé au Maroc, mais tu finiras par t’y habituer. Spoiler : le chauffage central est ton nouveau meilleur pote.

Où sont les Marocains en France ?

Partout ! Tu croiseras des Marocains un peu partout, mais certaines régions et villes ont des communautés marocaines très présentes, ce qui peut être rassurant au début. Voici quelques zones où il y a une forte présence marocaine :

Île-de-France (surtout dans les départements comme le 94, 93, 95, 92)

- Lyon et sa métropole
- Marseille
- Toulouse
- Montpellier
- Lille
- Grenoble

À l'inverse, certaines villes plus petites ou plus rurales (genre Limoges, Quimper, Dijon…) peuvent être très calmes, avec peu d'immigration visible. Ce n'est pas forcément un inconvénient, mais c'est bon à savoir pour anticiper l'ambiance.

- Paris au centre… de presque tout

Un truc important à savoir sur la France : tout est (trop) centré sur Paris. Et ça, tu vas vite t'en rendre compte.

Déjà, au niveau des transports, la majorité des grandes lignes de train (surtout les TGV) partent ou passent par Paris. Tu veux aller de Lille à Lyon ? Souvent, tu dois d'abord faire Lille → Paris, puis Paris → Lyon. Même si géographiquement ça fait un détour, c'est comme ça que le système est conçu. C'est ce qu'on appelle la centralisation, et c'est une vraie spécificité française.

Pareil pour les trains de province à province

(ce qu'on appelle les liaisons transversales) : elles sont souvent moins rapides, moins fréquentes, voire inexistantes. Résultat : si ta destination finale est une petite ville étudiante comme

Clermont-Ferrand, Calais, Le Mans, La

Rochelle ou même Besançon, il faut t'attendre à faire des correspondances, souvent via Paris ou une grande ville intermédiaire. Exemples concrets :

- Tu arrives à l'aéroport de Paris-Charles de Gaulle, mais ton école est à Clermont-Ferrand : il te faudra prendre un train vers Paris centre, puis un autre vers Clermont (environ 4h30 de trajet au total).
- Tu veux aller de Bordeaux à Grenoble : souvent, il faudra repasser par Lyon ou même Paris.
- Même pour des villes pas si éloignées, comme Rennes → Orléans, il n'y a pas de liaison directe rapide.

Ce modèle en étoile, avec Paris au centre, peut être frustrant au début. Mais une fois que tu le sais, tu peux mieux t'organiser :

- Prends tes billets à l'avance pour éviter de payer trop cher les correspondances.
- Vérifie bien la gare d'arrivée, car Paris a plusieurs grandes gares (Gare de Lyon, Montparnasse,

Gare du Nord…) et il faut parfois traverser la ville entre deux trains.

Envisage aussi des alternatives comme le bus (Flixbus, BlaBlaCar Bus) ou le covoiturage (Blablacar) si le train est trop compliqué ou trop cher. Enfin, ce “problème” de centralisation n’est pas que dans les transports. C’est pareil pour beaucoup de choses :

Les grandes entreprises ont leurs sièges à Paris.

Les institutions culturelles et administratives principales sont là.

Même certaines procédures (comme les démarches de visa ou les équivalences de diplômes) peuvent être plus rapides à Paris qu’ailleurs.

Alors si tu vis dans une ville plus “périphérique”, il faudra parfois t’armer de patience. Mais rassure-toi, la qualité de vie y est souvent bien meilleure (logement plus grand, moins de stress, nature à proximité…). Tout est une question d’équilibre !

CHAPITRE 2

Avant le départ

Bagages, budget, ce qu'il faut prévoir

Mis à jour le 23 novembre 2026

ORGANISER SES BAGAGES

Avant le grand départ, ce premier vol sans retour vers l'inconnu, les émotions se bousculent : excitation, doutes, parfois même une légère panique. Ta tête est en ébullition, et ta maman te pousse à prendre « du plus utile au moins utile », entre ta grosse veste pour affronter le froid et ton doudou d'enfance, symbole rassurant. C'est normal, ce mélange d'enthousiasme et d'hésitation. Dans cette partie, je vais te guider pour préparer tes bagages de manière intelligente et pratique, sans t'encombrer inutilement, et surtout, en pensant à ce qui compte vraiment pour réussir ton installation en France. On va voir ensemble ce qu'il faut absolument prendre, ce que tu trouveras facilement sur place, et les petits objets que 90 % des étudiants oublient, et qui peuvent faire toute la différence.

CE QU'IL FAUT PRENDRE

Quand tu prépares tes bagages, il faut garder en tête que tu pars pour une nouvelle vie, mais que tu ne peux pas tout emmener. L'important, c'est d'avoir les essentiels qui te faciliteront la vie dès le premier jour. Faut noter que la transportation de bagages entre n'importe quelle ville en France et au Maroc est disponible et simple à un prix acceptable 2 € / kg (sauf si c'est un objet de valeur).

- Les documents indispensables : ton passeport, visa étudiant, lettre d'acceptation de ton université, attestation d'assurance, billets d'avion, acte de naissance (On en parlera de son utilité dans un prochain chapitre), des petites photos d'identité et surtout, plusieurs copies de ces documents. Garde-les séparément, au cas où tu perds les originaux.
- Traduction des documents : Insister sur la nécessité de faire traduire les documents officiels

(acte de naissance, diplômes, relevés de notes) par un traducteur assermenté en France ou accrédité en France (liste disponible sur les sites des Cours d'appel). Préciser que les traductions faites au Maroc doivent souvent être apostillées ou légalisées par l'ambassade/consulat de France au Maroc pour être reconnues en France. C'est une source fréquente de problèmes et de retards.

- Des vêtements adaptés : en France, le climat varie beaucoup selon les saisons et les régions.

Prends une bonne veste chaude, des pulls, des vêtements légers pour l'été, et quelques basiques polyvalents. Evite de prendre trop de choses, tu pourras acheter ce qui manque

sur place. Pour ceux qui viennent de villes au climat doux ou modéré, comme Casablanca, ne vous fiez pas au froid que vous connaissez chez vous pour comparer avec celui des villes françaises. À moins d'avoir la « chance » de vivre sur la Côte d'Azur ou dans le sud (Marseille, Montpellier, etc.), la majorité des villes étudiantes françaises, Paris, Lille, Grenoble, Lyon, Calais, Dunkerque, Rennes, Reims, Poitiers, connaissent des hivers rigoureux. Il est donc important de bien prendre en compte cet aspect avant votre départ. Si vous préférez, vous pouvez aussi envisager d'acheter vos vêtements d'hiver une fois sur place, en fonction de vos besoins et de votre budget.

Trousse de premiers soins : pansements, désinfectant, médicaments de base comme le paracétamol ou les anti-allergies, et surtout tes médicaments personnels si tu en prends. Pendant tes premiers jours, voire tes premières semaines en France, tu n'auras pas encore la sécurité sociale. Donc, si tu as une maladie nécessitant un médicament sur ordonnance, pense bien à en prendre suffisamment de chez toi, car sans ordonnance française, tu ne pourras pas l'obtenir en pharmacie.

Produits d'hygiène personnels : brosse à dents, dentifrice, shampooing, gel douche, rasoir... mais ne surcharge pas ta valise, beaucoup de ces produits s'achètent facilement en France. Attention, si tu voyages en cabine, les liquides doivent être conditionnés dans des contenants de maximum 100 ml chacun, et tous doivent tenir dans un sac plastique transparent refermable (environ 1 litre). Au-delà, il faudra les mettre en soute ou acheter sur place.

Un kit de rentrée : stylos, carnet, calculatrice... c'est toujours pratique d'avoir tes propres affaires pour commencer les cours sereinement.

CE QU'ON TROUVE SUR PLACE

L'avantage d'étudier en France, c'est que beaucoup de choses sont facilement accessibles et tu n'as pas besoin de tout emmener avec toi. Voici ce que tu peux trouver sans problème une fois arrivé, même avec un petit budget :

Vêtements et chaussures pas chers : Des enseignes comme Primark (très abordable), H&M,

Kiabi, C&A, et des friperies locales proposent des vêtements stylés à prix mini. Les marchés aux puces et boutiques de seconde main sont aussi une excellente option pour économiser.

Produits d'hygiène et cosmétiques à petit prix : Tu trouveras des produits efficaces et peu chers chez Action, Gifi, ou dans les grandes surfaces comme Carrefour ou Lidl. Les pharmacies proposent aussi des marques génériques très abordables.

Matériel scolaire et électronique bon marché : Pour les fournitures, les supermarchés comme Carrefour, ou les magasins spécialisés comme Bureau Vallée ont souvent des promos intéressantes. Pour l'électronique, surveille les offres sur Amazon France, Fnac en période de soldes ou le Black Friday.

Nourriture économique : Les supermarchés discount comme Lidl, Aldi, ou les enseignes comme Leclerc proposent des produits alimentaires à bas prix. Les épiceries ethniques ou halal sont souvent aussi très compétitives sur certains produits du Maroc.

Médicaments et soins à prix doux : Les pharmacies proposent souvent des médicaments génériques, moins chers mais tout aussi efficaces. Il existe aussi des sites de vente en ligne comme

Doctipharma qui font des promotions régulières. En gros, tu n'as pas besoin de casser ta tirelire pour t'équiper ou t'alimenter. La France regorge d'options adaptées aux petits budgets, parfaites pour un étudiant !

PETITS OBJETS VITAUX OUBLIES PAR 90 % DES ETUDIANTS

Quand on prépare son départ, on pense souvent aux gros trucs : vêtements, papiers, ordinateur... Mais il y a des petits objets, pratiques et essentiels, que presque tout le monde oublie et qui peuvent vraiment sauver la vie au quotidien. Voici une liste d'incontournables à glisser absolument dans ta valise :

Petite trousse de couture : Un bouton qui saute, une fermeture éclair qui coince... ça arrive toujours au pire moment. Une mini trousse avec quelques aiguilles, du fil et une paire de ciseaux peut éviter bien des galères.

Chargeur portable (power bank) : Les journées sont longues, entre les cours, le trajet et les sorties. Avoir une batterie externe pour recharger ton téléphone en cas de besoin est un vrai plus.

Petite lampe de poche ou lampe frontale : Pratique lors des coupures d'électricité ou pour fouiller dans ton sac la nuit.

Cadenas solide : Pour sécuriser ton casier à la bibliothèque, ton armoire en résidence, ou ta valise lors de voyages.

Lingettes désinfectantes et gel hydroalcoolique : Depuis la pandémie, ces produits sont devenus indispensables pour garder les mains propres, surtout dans les transports en commun.

Carnet de notes compact : Même si tu es plutôt digital, un petit carnet te sauve parfois quand la batterie est à plat ou quand tu veux noter une info rapidement.

Petite boîte de médicaments basiques : Paracétamol, pansements, désinfectant, antidiarrhéique... Avoir un minimum de pharmacie personnelle évite des déplacements inutiles.

Élastiques ou pinces à linge : Pour accrocher tes vêtements, fermer des sachets alimentaires ou fixer un câble... Oui, ça sert plus que tu ne le penses !

Bouteille d'eau réutilisable : Hydrate-toi partout et réduis ta consommation de plastique.

Ces petits objets, souvent négligés, te faciliteront la vie et te permettront d'éviter bien des tracas dès ton arrivée et durant toute ta vie étudiante.

BUDGET INITIAL A PREVOIR

Quand on parle de budget pour tes premiers jours en France, il faut surtout penser aux frais essentiels qui vont te permettre de t'installer confortablement sans mauvaises surprises. On va laisser de côté les frais de visa et se concentrer sur ce qui te concerne vraiment une fois arrivé.

Premier mois en France (caution, abonnement, courses)

Frais de transport

Si tu arrives dans une grande ou moyenne ville universitaire, tu vas vite te rendre compte que te déplacer est un poste de dépense important. Pendant ton premier mois, tu n'auras pas encore forcément droit à l'abonnement étudiant avantageux (ex : carte Imagine R ou autre), donc il faut prévoir un budget pour un abonnement classique ou à l'unité. Voici quelques exemples d'abonnements mensuels « grand public » dans plusieurs villes étudiantes :

- Paris (Navigo Mois, toutes zones) : 90,80 € par mois en 2026.
- Lille : 65 € par mois au plein tarif, sur le réseau Ilévia qui a remplacé Transpole.
- Lyon : environ 65 € (TCL).
- Grenoble : une cinquantaine d'euros au plein tarif, sur le réseau M réso qui a remplacé le TAG.
- Rouen : 64 € par mois depuis le 1er septembre 2026, sur le réseau Astuce qui a remplacé le TCAR.
- Rennes : environ 50 € (STAR).
- Montpellier : gratuit si tu habites la métropole, sur demande du Pass gratuité. Sinon 28 € par mois avant 26 ans.
- Toulouse : 59 € (Tisséo, depuis le 1er juillet 2026).
- Marseille : le Pass Permanent étudiant du RTM démarre à 9,20 € par mois, bien en dessous du plein tarif.
- Bordeaux : environ 50 € (TBM).

À noter : certaines villes offrent des transports gratuits ou très peu coûteux pour les jeunes ou étudiants, par exemple :

- Dunkerque
- Calais
- Saint-Étienne (transports gratuits pour certains profils)

Il est important de te renseigner dès ton arrivée pour savoir si tu peux bénéficier de ces aides locales.

Avoir un numéro français sans RIB dès l'arrivée

À ton arrivée en France, tu n'auras probablement pas encore de compte bancaire français (donc pas de RIB). Or, pour souscrire à un abonnement mobile classique (Free, SFR, Orange…), un RIB est nécessaire. La solution ? Utilise une carte SIM prépayée ou sans engagement immédiat :

Lycamobile ou Lebara : disponibles directement en kiosque, tabac ou supermarché dès ton arrivée.

Tu achètes une carte SIM (~10 €), que tu peux recharger selon ton besoin.

Pas besoin de RIB, pas de contrat.

Tarifs : environ 5 à 15 € pour les premiers rechargements (avec internet inclus).

Ces numéros sont fonctionnels immédiatement pour :

Recevoir les appels des administrations, banques, CROUS, préfectures…

S'inscrire sur Doctolib, messervices.etudiant.gouv.fr, etc.

Activer ton pass Navigo, ton compte bancaire, etc.

> **Conseil :** Une fois ton compte bancaire ouvert (en général dans les 2 semaines), tu pourras changer vers un forfait plus avantageux

Garder son numéro grâce au RIO

Si vous souhaitez changer d'opérateur tout en conservant votre numéro de téléphone (par exemple passer de Lebara ou Lycamobile à un autre opérateur), il vous suffit de demander votre RIO (Relevé d'Identité Opérateur). Ce code unique permet de transférer votre numéro actuel vers un nouvel abonnement, sans interruption de service. Pour obtenir votre RIO, composez le 3179 (appel gratuit, disponible 24h/24) depuis la ligne concernée. Vous recevrez ensuite un SMS contenant votre code RIO et la date de fin de votre engagement (s'il y en a un). Il vous suffira ensuite de transmettre ce code à votre nouvel opérateur lors de la souscription de votre abonnement. Ce dernier s'occupera de la portabilité de votre numéro, qui est généralement effective sous 3 jours ouvrés.

Frais de logement

Le logement sera sans doute ta plus grosse dépense dès le départ. Voici quelques points clés :

Caution légale en France : généralement, la caution demandée par un propriétaire correspond à un mois de loyer hors charges. Cette somme est bloquée pendant la durée du bail et te sera restituée à la fin du contrat si tout est en ordre.

Logement CROUS : si tu obtiens une chambre ou studio via le CROUS, la caution est souvent moindre, autour de 150 à 300 €, ce qui peut vraiment alléger la charge financière.

Loyer moyen : dépend beaucoup de la ville, par exemple :

Paris : 700-900 € pour un studio étudiant

Lyon, Marseille, Toulouse : 400-600 €

Rennes, Grenoble, Montpellier : 350-500 €

Lille, Rouen, Bordeaux : 350-500 €

Charges supplémentaires : eau, électricité, internet, chauffage peuvent représenter entre 50 et 100 € par mois.

Courses et équipements

Dès le premier mois, tu devras aussi penser à :

Courses alimentaires : prévoir environ 100-150 € pour le premier mois, surtout si tu cuisines toi-même.

Produits d'hygiène : shampoing, savon, dentifrice, rasoir...

Mobilier et équipement : si ton logement est vide, tu devras acheter lit, vaisselle, draps, ustensiles.

Astuce : privilégie les magasins discount (Action, Lidl, Aldi) et les achats d'occasion (Le Bon Coin, Emmaüs) pour limiter les frais.

Compte environ 150 à 300 € pour l'équipement de base.

La CVEC : une démarche obligatoire à ne pas oublier

La CVEC (Contribution Vie Étudiante et de Campus) est obligatoire pour toute inscription dans un établissement public d'enseignement supérieur en France (université, école publique...).

Montant : 105 € (tarif 2026-2027).

Où la payer ? Sur : https://cvec.etudiant.gouv.fr

Quand ? Avant toute inscription administrative.

Justificatif : Un numéro CVEC te sera remis (à fournir à ton établissement).

Exonérés :

Étudiants boursiers du gouvernement français.

Réfugiés, bénéficiaires de la protection subsidiaire, demandeurs d'asile.

Ne néglige pas cette étape ! Sans certificat CVEC, ton inscription universitaire sera bloquée. Même si tu es en attente de visa ou en cours d'installation, essaie de le faire le plus tôt possible, dès que tu as un numéro INE (ou temporaire).

Résumé

Budget du premier mois estimé par ville (logement et caution, transport, courses, équipement)

Ville	Fourchette basse	Fourchette haute	Commentaire
Paris	1 700 €	2 500 €	Loyer très cher, caution élevée
Lyon	1 100 €	1 800 €	Loyer plus abordable, transports moyens

Ville	Fourchette basse	Fourchette haute	Commentaire
Marseille	1 000 €	1 700 €	Climat plus doux, loyers modérés
Toulouse	1 000 €	1 700 €	Loyer raisonnable, transports accessibles
Montpellier	1 000 €	1 700 €	Ville étudiante dynamique, loyers moyens
Grenoble	1 050 €	1 750 €	Loyer et coût de vie modérés
Lille	1 050 €	1 800 €	Ville étudiante avec transports variés
Rennes	1 050 €	1 650 €	Loyers raisonnables, transports efficaces
Bordeaux	1 050 €	1 750 €	Ville étudiante attractive
Rouen	950 €	1 600 €	Loyers abordables, transports moins chers

Explication

- Fourchette basse : correspond souvent à une chambre en résidence universitaire ou colocation, abonnement transport à tarif réduit, équipement minimal.
- Fourchette haute : studio privé, caution équivalente à un mois de loyer, abonnement transport plein tarif, achat de mobilier basique mais complet, budget courses standard.

Vous trouverez dans l'annexe une checklist pratique sous forme de tableau à imprimer ou copier dans un tableau Excel / Google Sheets pour t'organiser durant ton premier mois en France.

Comment économiser dès le départ

S'installer en France peut être coûteux, surtout les premières semaines. Mais avec un peu d'anticipation et quelques bons réflexes, tu peux faire de belles économies dès le début. Voici les conseils essentiels à suivre, et bien sûr pour chaque point vous allez trouver un chapitre avec plus de détails.

- Privilégier les logements étudiants (CROUS, résidences partenaires)
- Les résidences universitaires sont beaucoup moins chères que les studios privés.
- Elles demandent une demande en avance via le site du CROUS ou d'autres plateformes comme Studapart ou Lokaviz.
- Aide au logement (APL/ALS) : depuis le 1er juillet 2026, si tu es étudiant extracommunautaire, un visa long séjour ou un titre « poursuite d'études » ne suffit plus. Il faut en plus percevoir une bourse sur critères sociaux, ou travailler (salarié, auto-entrepreneur, apprentissage, professionnalisation). Et attention au piège : la bourse sur critères sociaux exige 2 ans de résidence en France, donc elle est hors de portée à ton arrivée. En pratique, si tu ne travailles pas, construis ton budget de première année sans aide au logement.

> **Conseil :** si tu remplis les conditions (bourse sur critères sociaux ou activité professionnelle), fais la demande dès la signature du bail : le droit s'ouvre le mois suivant l'entrée dans le logement, chaque mois de retard est perdu.

Profiter des réductions pour les transports

Dès que possible, fais ton abonnement étudiant (Navigo Imagine R à Paris, Pass Jeune à Lyon, Illico Jeunes en Occitanie...).

Certaines villes comme Aubagne, Dunkerque, Niort, Châteauroux, Libourne, Compiègne proposent les transports en commun totalement gratuits.

Éviter les achats inutiles avant le départ

N'achète pas trop de vêtements ou d'équipements au Maroc : les prix sont souvent plus intéressants en France (notamment chez Primark, Action, Ikea, Leclerc, Decathlon...).

Apporte juste l'essentiel pour les 2 premières semaines.

Faire le plein d'objets pratiques au Maroc

Certains produits coûtent bien moins cher au Maroc : serviettes, draps, ustensiles de cuisine de base (couteaux, cuillères, petites casseroles...), médocs courants sans ordonnance.

Les médicaments avec ordonnance, surtout s'ils sont liés à une maladie chronique, sont à prendre avec toi dès le départ.

Cuisiner chez soi dès que possible

En mangeant chez toi (même avec peu d'équipement), tu économises rapidement 100 à 200 € par mois.

Fais les premières courses dans des enseignes discount : Lidl, Aldi, Netto, E.Leclerc.

Rejoindre les groupes étudiants locaux

Sur Facebook, WhatsApp ou Discord, tu trouveras des groupes d'étudiants marocains/maghrébins dans ta ville.

On y partage souvent des bons plans logements, meubles gratuits, entraide, réductions...

Meubler à petit prix

Va sur Leboncoin, Geev, Deelabs ou les ressourceries locales pour trouver des meubles gratuits ou à très bas prix.

Certaines résidences proposent des studios déjà équipés.

Bonus : Ce qu'il ne faut pas faire

Ne pas acheter de valise supplémentaire pleine de vêtements que tu ne porteras pas.

Comparez les prix et les garanties, et envisagez d'acheter en France si une offre étudiante est disponible ou pour faciliter le service après-vente.

Ne pas souscrire de forfait mobile à l'aéroport, il y a souvent des forfaits à 10€/mois sans engagement une fois installé (Free, Sosh, Red by SFR...).

CHAPITRE 3

L'arrivée en France

Aéroport, logement, kit de survie étudiant

Mis à jour le 2 septembre 2026

À L'AEROPORT ET LES PREMIERS JOURS

Ton arrivée en France est un moment aussi excitant que stressant. C'est là que tout commence vraiment ! Et crois-moi, une bonne organisation peut faire toute la différence entre une arrivée fluide... et une galère mémorable. Choisis bien ton vol ! Si tu n'as pas encore réservé ton billet d'avion, essaie d'opter pour une arrivée en journée (entre 8h et 18h). Pourquoi ?

- Parce qu'en journée, les transports en commun sont plus fréquents et plus simples à utiliser.
- Les services d'accueil à l'aéroport (information, douane, agents SNCF/RATP) sont souvent plus accessibles.
- En cas de pépin (retard, problème de logement...), tu as le temps de réagir avant la tombée de la nuit.

Arriver tard le soir, c'est souvent plus stressant : les bus ou métros tournent au ralenti, les taxis sont chers, et si tu n'as pas de logement encore, ça peut vite tourner au casse-tête. Accueil à l'aéroport : Suggérer de se renseigner sur les dispositifs d'accueil des étudiants (parfois organisés par les universités, associations ou villes) qui peuvent simplifier les premiers pas.

Immigration & Douanes

- Documents à garder à portée de main : passeport, visa étudiant, attestation d'hébergement (ou réservation d'hôtel), lettre d'admission, assurance, justificatif de ressources financières.
- Les agents peuvent poser des questions simples sur ton séjour vu que c'est ta première entrée en long séjour en France : garde ton calme, sois clair et honnête.
- Déclare tout liquide supérieur à 10 000 € si tu en transportes. C 'est une obligation légale et que le défaut de déclaration est passible de lourdes sanctions.
- Si tu voyages avec des produits alimentaires faits maison ou interdits

Produits alimentaires interdits à l'importation en France :

- Produits d'origine animale (sans autorisation sanitaire officielle) :
- Viande crue ou cuite (ex : khlii, viande séchée, merguez maison)
- Charcuterie maison (saucisses, kefta préparée)
- Lait et produits laitiers non industriels (ex : raïb maison, smen fait maison)

Fromage traditionnel fait maison (jben beldi non pasteurisé)

Beurre rance (smen) maison

Poissons ou fruits de mer non emballés industriellement (charmoula, sardines préparées)

Œufs entiers non industriels (même bouillis)

Transports vers ta ville ou logement

Aéroports comme Paris-CDG, Orly, Lyon Saint-Exupéry, Marseille sont bien desservis.

Évite les taxis traditionnels à la sortie de l'aéroport : ils sont très chers. Privilégie :

Les navettes aéroport,

Le train (SNCF) ou le RER (ex. RER B à Paris),

Les applications VTC comme Bolt, Heetch, Uber (moins chers si réservés via appli),

Ou les bus longue distance (Flixbus, BlaBlaBus) si tu dois rejoindre une autre ville.

Rejoindre le centre-ville depuis l'aéroport

Ville	Aéroport	Itinéraire recommandé	Temps	Coût moyen
Paris	Paris-CDG (Roissy)	RER B → Châtelet-Les Halles ou Gare du Nord	35–45 min	10,30 €
Paris	Paris-Orly	OrlyBus → Denfert-Rochereau OU Tram T7 + métro	30–45 min	9–12 €
Lille	Lille-Lesquin	Navette aéroport → Gare Lille Flandres	20 min	8 €
Lille	Lille-Lesquin	Taxi ou VTC (Uber/Bolt)	15–20 min	20–30 €
Marseille	Marseille-Provence	Navette → Gare Saint-Charles	25–30 min	10 €
Marseille	Marseille-Provence	Taxi (jour)	25–30 min	50–60 €
Bordeaux	Bordeaux-Mérignac	Navette 30'Direct → Gare Saint-Jean	30–40 min	8 €
Bordeaux	Bordeaux-Mérignac	Bus Lianes 1+ → Centre (réseau TBM)	45–55 min	1,80 €
Rennes	Rennes-Saint-Jacques	Bus C6 → Centre-ville	25–30 min	1,70 €
Rennes	Rennes-Saint-Jacques	Taxi	15–20 min	20–30 €
Toulouse	Toulouse-Blagnac	Tram T2 → Métro ligne A → Capitole	30–40 min	1,80 €
Toulouse	Toulouse-Blagnac	Navette → Gare Matabiau	25–30 min	9 €
Montpellier	Montpellier-Méditerranée	Navette → Place de l'Europe + Tram	25–35 min	2–3 €

Ville	Aéroport	Itinéraire recommandé	Temps	Coût moyen
Montpellier	Montpellier-Méditerranée	Taxi	15–20 min	25–30 €
Lyon	Lyon-Saint-Exupéry	Rhônexpress → Gare Part-Dieu	30 min	16,30 €
Lyon	Lyon-Saint-Exupéry	TCL : bus + métro (moins direct)	60 min env.	3 €

Paris, Aéroport de Beauvais (BVA)

Attention plusieurs étudiants sont attirés par les bas prix des vols en destination de Paris Beauvais, il faut noter que cet aéroport est « loin » de Paris du coup il faut prendre ses précautions avant de se décider Navette officielle Paris ↔ Beauvais

Départs depuis Paris :

Porte Maillot (Parking Pershing, métro ligne 1)

La Villette (Cité des Sciences, métro ligne 7)

La Défense (RER A / métro ligne 1)

Durée du trajet : environ 1h15 à 1h30 (selon le trafic)

Fréquence : adaptée aux horaires des vols, avec des départs réguliers tout au long de la journée

Tarifs :

En ligne :

Adulte : 16,90 € aller simple / 29,90 € aller-retour

Enfant (4-11 ans) : 9,90 € aller simple / 19,90 € aller-retour

Bébé (0-3 ans) : gratuit

Sur place :

Adulte : 18 € aller simple / 35 € aller-retour

Enfant (4-11 ans) : 18 € aller simple / 35 € aller-retour

Bébé (0-3 ans) : gratuit

Réservation : fortement recommandée en ligne pour garantir une place et bénéficier du tarif réduit.

Sites officiels pour réservation et informations :

Navette Aérobus Paris ↔ Aéroport

Flibco, Navette Beauvais ↔ Paris

OU DORMIR SI TU N'AS PAS ENCORE TROUVE ?

Important : Il est indispensable de prévoir un logement temporaire avant ton arrivée en France. Se retrouver sans toit en débarquant est non seulement risqué, mais cela

complique toutes les démarches administratives à faire rapidement (banque, CAF, préfecture, carte de séjour, etc.).

Tu n’as pas encore trouvé où dormir ? Pas de panique, voici les options temporaires à envisager :

Auberges de jeunesse : peu chères (20 à 40 €/nuit), ambiance étudiante et internationale.

Exemples : Generator, Auberge de Jeunesse HI.

Airbnb : pratique si tu voyages à plusieurs ou que ton budget est plus souple.

Résidences étudiantes privées : certaines proposent des chambres temporaires à la semaine (ex : Nexity Studéa, RésidÉtudes, Les Estudines).

Hébergement solidaire ou communautaire :

Groupes Facebook d’étudiants marocains,

Applications comme Couchsurfing,

Associations locales d’accueil étudiants (ex : ESN France),

Groupes Facebook marocains : Tu peux poster une demande sur des groupes comme «

Marocains à Paris », « Marocains à Lyon », etc. où beaucoup d’anciens proposent temporairement un canapé, une chambre, ou au minimum des conseils utiles.

Famille ou amis déjà sur place : Si tu as un proche installé, demande un hébergement exceptionnel pour 1 à 2 semaines, le temps de t’organiser.

BON À SAVOIR : La plateforme Main dans la Main proposera bientôt un service d’aide à la recherche de logement avant ton arrivée ou dès ton arrivée en France. Tu pourras bénéficier d’un accompagnement personnalisé, d’anciens étudiants pour t’aider à repérer les bons plans (et éviter les arnaques), voire d’un hébergement temporaire solidaire validé par la communauté. L’objectif est de t’épargner la galère des recherches de dernière minute, et de t’aider à te poser rapidement et sereinement.

Important : Ne paye jamais une réservation de logement via Western Union ou Mandat Cash sans avoir vérifié l’identité du loueur. Il existe de nombreuses arnaques ciblant les étudiants étrangers.

TON “KIT DE SURVIE ETUDIANT” A L’ARRIVEE

Voici ce que tu devrais avoir sur toi ou dans ton sac dès ton arrivée, pour éviter toute galère : Documents essentiels :

Passeport et visa

Photocopies papier + versions numériques dans Google Drive

Attestation de pré-inscription universitaire

Attestation de logement (même temporaire)

Justificatif d’assurance santé internationale

Argent liquide (100–200 € pour les premiers achats rapides)

- Carte bancaire internationale fonctionnelle

Objets pratiques :

- Carte SIM marocaine active avec un peu de solde pour contacter ta famille
- Tenue chaude (si arrivée en automne/hiver)
- Trousse de toilette avec produits de base (respectant les limites aéroport : max 100 ml par flacon dans un sac transparent de 1L)
- Médicaments si tu suis un traitement

Numériques :

- Téléphone chargé + câble + powerbank
- Applications utiles déjà installées :
- Google Maps, Citymapper (transports),Transit
- Bolt, Uber, SNCF Connect, BlaBlaCar, Flixbus, Ouigo,Bonjour RATP
- CAF, Ameli, EduConnect (services étudiants)

TROUVER UN LOGEMENT

Le logement représente à la fois la première nécessité et souvent le premier défi pour un étudiant étranger arrivant en France. Les débuts peuvent s'avérer plus ou moins compliqués selon les situations : certains ont la chance d'être hébergés chez un ami déjà installé ou un membre de leur famille, d'autres peuvent se permettre de loger à l'hôtel pendant les premières semaines. Pour ceux qui préfèrent chercher un logement depuis le Maroc, il est essentiel de bien suivre les étapes que je vais détailler ci-dessous afin d'éviter les mauvaises surprises.

Les principales options

- Si tu sais plusieurs mois à l'avance que tu viens étudier en France, il est fortement conseillé d'entamer la procédure de demande de logement auprès du CROUS dès le printemps précédent (en général entre mars et mai). Le CROUS propose des chambres et studios à prix très abordables (entre

150 € et 400 €/mois selon la ville et le type de logement). Pour cela :

Crée un compte sur messervices.etudiant.gouv.fr

Constitue un Dossier Social Étudiant (DSE) avant la date limite. Dans la plupart des cas à cause de l'impossibilité de faire un dossier social Etudiant accéder à la demande de logement est bloqué aussi. La solution ? la phase complémentaire / Résidences disponibles (Été jusqu'à septembre) Si tu as raté la première phase, ou que tu arrives tard en France, tu peux :

- Encore faire une demande de logement seule, selon les disponibilités,
- T'inscrire sur liste d'attente,

Candidater sur des logements vacants en juillet-août-septembre sur trouverunlogement.lescrous.fr.

Classe tes vœux de logements dans les villes où tu postules ou sais déjà que tu seras accepté.

Tu peux aussi candidater via la plateforme Lokaviz, qui regroupe des logements labellisés par le CROUS pour les étudiants.

Attention : Les places sont limitées, surtout dans les grandes villes. Plus tu t'y prends tôt, plus tu as de chances d'obtenir un logement CROUS dès ton arrivée.

Lokaviz : Plateforme du CROUS pour des offres de particuliers aux étudiants.

www.lokaviz.fr

LeBonCoin : Très populaire pour trouver des studios, colocations ou chambres chez l'habitant. Si t'entames cette recherche avant ton arrivé en France, il est fortement recommandé d'avoir une personne de confiance sur place qui pourra effectuer les visites à votre place pour éviter toutes mauvaises surprises à l'arrivée.

Attention aux arnaques (voir plus bas).

Exemple de message à envoyer :

Bonjour,

Je suis un(e) étudiant(e) étranger(e) qui arrive en France prochainement pour mes études.

Je suis très intéressé(e) par votre annonce concernant le logement situé à [adresse]. Serait-il possible d'avoir plus d'informations et, si possible, de convenir d'une visite ?

Cordialement, [Ton prénom]

Airbnb / Booking (temporaire) : Solution temporaire le temps de trouver un logement durable.

Colocation : Cherche sur Appartager, La Carte des Colocs, Roomlala, Facebook Marketplace.

Pour/contre ci-dessous.

Les logements à tarif social : AJT, FJT, HLM, Résidétape

Si tu as un budget très limité, il existe plusieurs types de logements à tarif social qui peuvent représenter une bonne alternative, surtout au début :

FJT / AJT (Foyer ou Auberge de Jeunes Travailleurs) : destinés aux jeunes de 16 à 25 ans (parfois jusqu'à 30 ans), ces foyers proposent des chambres meublées avec des loyers modérés, souvent tout compris (eau, électricité, wifi). Il faut justifier d'un projet (études, stage, travail...). En plus du logement, un accompagnement social est souvent proposé.

Logement social (HLM) : bien que principalement réservé aux résidents français ou aux étudiants très stables en France, il est possible dans certaines situations d'être logé en HLM

(Habitation à Loyer Modéré), surtout en tant qu'étudiant boursier ou salarié à faibles revenus. Il faut faire une demande sur le portail national : https://www.demande-logement-social.gouv.fr

> **Attention :** les délais d'attribution sont souvent longs (plusieurs mois), mais cela peut être une solution durable à envisager dès que ta situation se stabilise.

Résidences sociales / foyers étudiants gérés par des associations (comme l'ADOMA, Habitat Jeunes, Crous, etc.) : souvent moins connus, ces logements sont aussi abordables et encadrés. Renseigne-toi directement auprès des mairies ou sur les plateformes régionales.

Autres plateformes :
SeLoger, PAP, Studapart, Immojeune, Adele.org

Garants, caution, bail, état des lieux

Caution et garant

Caution (dépôt de garantie) : Généralement 1 mois de loyer pour un logement vide, 2 mois pour un meublé.

Garantie Visale : Garantie gratuite de l'État si tu n'as pas de garant en France.

https://www.visale.fr. Fais la demande dès que possible.

Garantme : Solution privée payante pour étudiants étrangers.

Garant physique : Si tu connais quelqu'un en France qui peut signer pour toi.

Le bail (contrat de location)

Lis attentivement avant de signer.

Assure-toi que toutes les charges sont bien détaillées (eau, électricité, internet).

État des lieux

À faire à l'entrée ET à la sortie du logement.

Vérifie TOUT : murs, sols, fenêtres, robinets, prises, électroménager.

Note chaque défaut, fais des photos avec date.

Si possible, viens avec une personne de confiance.

L'astuce en or pour l'état des lieux : photographiez les compteurs ! Le jour de votre entrée dans le logement, pendant que vous faites l'état des lieux avec le propriétaire ou l'agence, ayez ce réflexe simple mais crucial : sortez votre téléphone et prenez une photo claire et bien lisible de chaque compteur (électricité, gaz, et parfois eau). Assurez-vous que les chiffres de consommation soient nets. Cette photo, datée par votre téléphone, constitue une preuve irréfutable de l'état des compteurs à votre arrivée. Elle vous protégera contre toute erreur ou tentative de vous facturer la consommation de l'ancien locataire, un problème malheureusement fréquent.

Arnaques courantes à éviter

Western Union / MoneyGram : AUCUN propriétaire sérieux ne demande un transfert via ces services. Fuie immédiatement si c’est le cas.

Pas de visite = pas de paiement. Ne paie jamais un acompte sans avoir vu le logement ou vérifié la crédibilité du bailleur.

Photos trop belles, prix trop bas : Souvent suspect.

Méfiez-vous des 'marchands de listes'. C'est une arnaque particulièrement ciblée sur les personnes en recherche urgente de logement, comme les étudiants étrangers. Le principe : une agence ou un site vous promet une liste 'exclusive' d'appartements à louer, avec des contacts de propriétaires, en échange d'un paiement initial (souvent entre 100 € et 300 €). Une fois que vous avez payé, la liste se révèle souvent inutile : les appartements n'existent pas, sont déjà loués depuis longtemps, ou les contacts sont faux. La règle d'or est simple : ne payez jamais pour obtenir une liste ou pour avoir le simple droit de visiter un bien. Les vraies agences immobilières ne sont rémunérées qu'à la signature du bail.

Les "faux propriétaires" ou les "faux bailleurs" demandant des copies de papiers d'identité avant même une visite pour monter un dossier fictif serait un plus. C'est une arnaque très courante.

Ce qu’il faut vérifier avant de choisir

Consommation énergétique : Le DPE (diagnostic) est obligatoire. Privilégie A-B-C. Évite F ou G (chauffage cher !).

Fenêtres double vitrage : Important pour isolation phonique et thermique.

Quartier :

Pour les filles surtout : choisis un quartier sûr, bien éclairé.

Repères par ville pour choisir son quartier

Ville	Quartiers à privilégier	Quartiers à éviter ou prudents
Paris	5e, 6e, 14e, 15e, 13e (Butte-aux-Cailles), 12e	18e (La Chapelle, Barbès), 19e (Stalingrad), 20e (Porte de Montreuil)
Lyon	3e (Part-Dieu), 6e, 7e (Jean Macé, Guillotière côté Rhône)	Guillotière côté Saône, Vénissieux, Vaulx-en-Velin, La Duchère
Marseille	6e, 7e, 8e, 9e (Mazargues), 5e (La Timone)	3e (Félix Pyat), 14e, 15e, 16e arrondissements
Lille	Centre, Vauban-Esquermes, Wazemmes côté Gambetta, Saint-Maurice	Fives, Moulins (certains coins), quartiers trop éloignés
Toulouse	Carmes, Saint-Cyprien, Capitole, Saint-Michel	Mirail, Empalot, Bellefontaine, Bagatelle
Montpellier	Antigone, Port Marianne, Boutonnet, Beaux-Arts	La Paillade (Mosson), Petit-Bard, Figuerolles (certains secteurs)

Ville	Quartiers à privilégier	Quartiers à éviter ou prudents
Rennes	Centre, Thabor, Villejean (proche facs), Saint-Hélier	Le Blosne, Maurepas (certaines rues)
Grenoble	Hyper-centre, Championnet, Europole, Île Verte	Villeneuve, Mistral, certains coins de Fontaine
Bordeaux	Saint-Genès, Chartrons, Victoire, Nansouty	Bacalan, Saint-Michel (certains secteurs), Aubiers
Rouen	Centre, Mont-Saint-Aignan (proche facs), Saint-Marc	Grand-Quevilly, Elbeuf (trop éloigné), Saint-Étienne du Rouvray (certains coins)

Ces quartiers peuvent offrir des loyers plus abordables, mais nécessitent une vigilance accrue ou une bonne connaissance locale". Cela évite une stigmatisation tout en informant l'étudiant.

- Privilégie un logement près d’une station de métro/tram/bus.
- Regarde les commerces de proximité (épicerie, boulangerie, pharmacie).
- Commodités : Laverie, cuisine, salle de bain privative ?

Agences immobilières : pour ou contre ?

Tu peux aussi passer par une agence immobilière physique pour chercher ton logement. C’est souvent plus rassurant quand on ne connaît pas bien le marché français. Tu te rends directement dans leurs locaux, tu expliques ta situation, ton budget, le type de logement que tu cherches, et l’agent peut te proposer des biens disponibles. Ce service est pratique, mais il faut savoir qu’il y a généralement des frais d’agence à prévoir (souvent équivalents à un mois de loyer). L’agence te demandera aussi un dossier complet avec tous les justificatifs (identité, titre de séjour, garant, revenus, attestation d’inscription...). Si ton dossier est accepté, l’agence te guide ensuite dans les étapes suivantes : visite, signature du bail, état des lieux. C’est un peu plus encadré, mais aussi plus rigide qu’avec des particuliers.

- Pour : Moins de risque d’arnaque, accompagnement juridique.
- Contre : Frais d’agence (souvent 1 mois de loyer). En France, les frais d'agence sont encadrés par la loi Alur : ils sont plafonnés depuis le 1er janvier 2026 à 12,10 €/m² en zone très tendue, 10,10 €/m² en zone tendue et 8,10 €/m² ailleurs, plus 3 €/m² au maximum pour l'état des lieux, plus les frais d'état des lieux (3

€/m²). Un mois de loyer est donc une fourchette haute, et cela pourrait rassurer les étudiants.

La colocation : pour ou contre ?

La colocation peut être une très bonne option quand on arrive en France, surtout pour des raisons économiques. Si tu choisis de vivre avec des amis, l’ambiance peut être super : confiance, entraide, moments partagés... Mais attention, même entre amis, les tensions peuvent vite apparaître, surtout si les responsabilités ne sont pas claires ou si quelqu’un ne

paie pas sa part. Avec des inconnus, tu peux faire de belles rencontres et découvrir d'autres cultures, mais il faut aussi t'adapter à des modes de vie différents, parfois très éloignés du tien. Le conseil le plus important : fais toujours un contrat clair, que ce soit sur le bail ou entre vous, pour éviter les mauvaises surprises. Et surtout, choisis bien tes colocataires, mieux vaut être seul que mal accompagné ! Avec des amis :

- Confiance, bonne ambiance.
- Risques de conflits ou de non-paiement partagés.

Avec des inconnus :

- Possibilité de créer des liens, moins cher.
- Adaptation, risque de mésentente.

> **Conseil :** Fais un contrat clair. Choisis bien les personnes. La clause de solidarité dans le bail de colocation rend tous les colocataires redevables du loyer en cas de défaillance de l'un d'eux. 3.4.7 Assurances : logement, responsabilité civile, etc.

L'assurance est une étape souvent sous-estimée mais obligatoire et essentielle pour un étudiant étranger en France. Elle protège contre de nombreux risques, et certaines sont imposées par la loi pour pouvoir obtenir ou conserver un logement.

Les assurances obligatoires

- Assurance habitation
- Obligatoire pour toute location, y compris en résidence universitaire (CROUS).
- Couvre les dégâts causés dans le logement (incendie, dégât des eaux, explosion).
- Sans elle, le bail peut être résilié.

Prix : entre 20 € et 60 € par an selon la formule, la ville et la taille du logement.

Exemple : un studio étudiant à Lille peut être assuré pour 28€/an en formule de base.

- Responsabilité civile
- Obligatoire pour s'inscrire dans une université, faire un stage, louer un logement, ou même pratiquer une activité dans une association.
- Couvre les dommages que tu pourrais causer à autrui (ex : blesser quelqu'un accidentellement, casser quelque chose dans un logement tiers...).

Souvent incluse dans l'assurance habitation ou proposée séparément (à partir de 10 €/an).

Assurances facultatives mais recommandées

- Assurance vol / bris de glace / électroménager
- Facultative, mais utile selon le quartier ou la nature de ton équipement (ex : ordinateur, télé).
- Parfois incluse dans les formules "complètes" d'assurance habitation.
- Assurance santé complémentaire (mutuelle)

Voir section sécurité sociale, mais sache que certaines assurances proposent des packs étudiants tout-en-un : santé + logement + RC.

Où souscrire son assurance ? Voici les principales options pour trouver une bonne assurance :

Banques françaises : elles proposent souvent des packs étudiants.

Ex : LCL, Crédit Agricole, BNP, Société Générale.

Assurances spécialisées étudiants :

Heyme (anciennement la SMEREP) → très populaire chez les étudiants étrangers.

LMDE → mutuelle étudiante avec options d'assurance habitation.

MAE, MAIF, Matmut, AXA, Groupama, etc.

Comparateurs en ligne :

https://www.lelynx.fr

https://www.assurland.com

Documents nécessaires pour souscrire

Carte d'identité ou passeport

Attestation de logement (adresse précise)

Justificatif d'inscription universitaire (parfois)

RIB pour les prélèvements mensuels

Attestation à fournir au propriétaire ou au CROUS

Dès la souscription, tu reçois une attestation d'assurance habitation, que tu devras obligatoirement fournir :

Au moment de signer le bail

À chaque renouvellement annuel

À l'entrée dans un logement CROUS Sans cette attestation, tu ne pourras pas prendre possession de ton logement.

Le dossier locatif

Quand tu cherches un logement en France, il faut constituer un dossier locatif à remettre au propriétaire ou à l'agence. Ce dossier contient des pièces justificatives pour prouver ta situation et ta capacité à payer le loyer. Mais attention : la loi encadre strictement les documents qu'un propriétaire peut te demander, et interdit toute discrimination. Ce qu'on a le droit de te demander :

Pièce d'identité (carte nationale, passeport, titre de séjour, visa en cours de validité)

Justificatif de domicile actuel (quittance de loyer, attestation d'hébergement)

Justificatif de situation professionnelle ou d'études (carte d'étudiant, contrat de travail, certificat de scolarité)

- Trois derniers bulletins de salaire OU attestation de bourse OU justificatif de revenus (relevé bancaire, prise en charge par un garant, etc.)
- Dernier avis d'imposition (ou attestation sur l'honneur si tu n'en as pas encore)
- Garantie Visale ou caution physique (selon les cas)

Ce qu'on n'a PAS le droit de te demander :

- Photographie d'identité (sauf celle sur les documents officiels)
- Carte vitale
- Relevé de compte bancaire détaillé
- Autorisation de prélèvement bancaire
- Extrait de casier judiciaire
- Contrat de mariage ou certificat de concubinage
- Attestation de bonne conduite ou lettre de recommandation personnelle
- Toute information sur ta nationalité, religion, santé, orientation sexuelle ou situation familiale, sauf si cela est justifié (ex. : logement adapté à une famille)

En cas de doute ou d'abus, tu peux contacter l'ADIL (Agence Départementale d'Information sur le Logement), un service public gratuit, ou signaler une discrimination auprès de la Défenseure des droits. Conseil : prépare ton dossier en avance au format PDF propre et organisé, cela donne une bonne image au propriétaire et augmente tes chances de réponse. Et si on te demande un avis d'imposition ? Lors de certaines démarches administratives en France, comme une demande de logement social (CROUS, résidence privée), une inscription à certaines aides, ou même parfois pour ouvrir un compte bancaire, on peut te demander un avis d'imposition français. Mais si tu viens d'arriver en France ou que tu es en séjour temporaire (stage PFE, échange universitaire, etc.), tu n'as pas encore de déclaration fiscale française. Dans ce cas, il est tout à fait accepté de fournir une attestation sur l'honneur précisant ta situation. (Voir ex Annexe)

OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE EN FRANCE

Pour bien gérer ton budget et tes dépenses en France, ouvrir un compte bancaire est une étape essentielle. Que tu sois en France pour quelques mois ou plusieurs années, voici ce que tu dois savoir.

Quelle banque choisir ? Tu as le choix entre deux grandes catégories de banques :

- Les banques traditionnelles physiques comme la Banque Postale, Société Générale, BNP

Paribas, Crédit Agricole... Elles ont des agences partout, ce qui peut être rassurant si tu préfères un contact humain direct et la possibilité de te déplacer en agence pour régler certains problèmes.

- Les banques en ligne (comme N26, Revolut, Orange Bank, Hello Bank) offrent souvent des tarifs plus avantageux, moins de frais, une ouverture de compte rapide via

smartphone, et une gestion 100

% digitale. C’est une bonne option si tu es à l’aise avec les outils numériques. Le choix dépendra donc de tes besoins, ta facilité avec la technologie, et ta préférence pour un contact physique ou digital. Attention toutefois : pour certaines démarches administratives (comme le virement de la bourse CROUS, l'ouverture d'un contrat de bail, etc.), il est fortement recommandé d’avoir d’abord un compte dans une banque française traditionnelle, surtout les premières semaines. Certaines banques en ligne ne sont pas toujours reconnues par tous les services publics ou propriétaires. Le mieux ? Commence avec une banque traditionnelle, puis tu pourras ouvrir un compte en ligne plus tard pour profiter de la souplesse et des avantages qu’elles proposent.

Documents nécessaires

Pour ouvrir un compte en France, il te faudra généralement fournir les documents suivants :

- Une pièce d’identité valide (passeport, carte d’identité)
- Un justificatif de domicile (quittance de loyer, facture EDF, attestation d’hébergement...)
- Un justificatif de statut (certificat de scolarité, titre de séjour, contrat de travail)
- Un numéro de téléphone et une adresse e-mail

Pour les banques en ligne, la procédure est souvent simplifiée et ne nécessite pas toujours de justificatif de domicile à l’ouverture.

TELEPHONE ET INTERNET

Avoir un téléphone fonctionnel et un accès internet fiable est indispensable pour tes études et ta vie quotidienne en France. Voici tout ce qu’il faut savoir pour bien choisir ton forfait et rester connecté sans te ruiner.

Forfaits pas chers

En France, plusieurs opérateurs proposent des forfaits mobiles à petits prix, spécialement adaptés aux étudiants et aux budgets serrés. Parmi les plus connus, tu trouveras :

- Free Mobile : forfaits à partir de 9€/mois, avec beaucoup d’internet mobile, idéal pour ceux qui consomment beaucoup de données.
- SFR RED : forfaits sans engagement à prix compétitifs.
- Bouygues Telecom B&You : forfaits flexibles, souvent avec des promotions étudiantes.
- Orange : réseau très fiable, prix un peu plus élevés mais souvent des offres spéciales.

N’hésite pas à comparer régulièrement les offres, surtout en début d’année scolaire où des promotions peuvent apparaître.

Carte SIM gratuite et eSIM

- Plusieurs opérateurs proposent des cartes SIM gratuites ou à très bas prix, que tu peux commander en ligne et recevoir rapidement.

La eSIM (carte SIM virtuelle) est une option intéressante si ton téléphone est compatible : elle te permet d'activer un forfait sans carte physique, directement en téléchargeant un profil sur ton téléphone. Pratique pour éviter d'attendre la livraison ou pour changer d'opérateur facilement.

Accès internet au logement

Pour ton logement étudiant, l'accès à internet se fait généralement via une box internet (connexion ADSL, fibre ou câble).

Les principaux fournisseurs sont Orange, SFR, Bouygues Telecom, Free.

Pense à vérifier la qualité de la connexion dans ton logement avant de t'engager.

Les prix varient généralement entre 15 et 35 € par mois selon la vitesse et les options choisies.

Dans certains logements CROUS ou résidences étudiantes, le Wi-Fi peut être inclus dans le loyer.

FOURNISSEURS D'ENERGIE ET CHAUFFAGE EN FRANCE

Quand tu arrives en France, une des premières choses à gérer dans ton logement, c'est l'énergie. Que ce soit pour te chauffer, cuisiner, ou simplement éclairer ton appartement, tu auras besoin d'un fournisseur d'électricité, de gaz ou autre source d'énergie. Ce chapitre t'explique tout ce qu'il faut savoir pour bien choisir, comprendre les prix, les aides disponibles et comment payer.

1. Les types d'énergie en France

En France, les logements sont principalement alimentés en :

Électricité : La source la plus courante pour l'éclairage, les appareils électroniques, et souvent le chauffage (notamment les radiateurs électriques).

Gaz naturel : Utilisé pour le chauffage, l'eau chaude et parfois la cuisson.

Autres sources : Certaines régions utilisent aussi le fioul domestique, les pompes à chaleur, ou encore le chauffage collectif (chauffage urbain).

2. Les fournisseurs d'énergie

Depuis l'ouverture du marché à la concurrence, tu peux choisir ton fournisseur, pas seulement EDF (Électricité de France), même si c'est le plus connu.

Fournisseurs d'électricité populaires :

EDF : Fournisseur historique, tarifs réglementés.

Engie : Propose aussi du gaz naturel.

TotalEnergies, Eni, Vattenfall, ekWateur : Fournisseurs alternatifs, souvent avec des offres à prix fixe ou des options vertes.

Fournisseurs de gaz :

Engie (ex-GDF Suez) : Principal fournisseur historique.

Direct Energie, TotalEnergies, Eni : Fournisseurs alternatifs.

3. Comment choisir son fournisseur ?

Comparer les tarifs : Les prix peuvent varier d'un fournisseur à l'autre. Certains proposent des tarifs fixes (tu payes le même prix toute l'année), d'autres des tarifs indexés (qui suivent le prix du marché).

Offres vertes : Si tu souhaites limiter ton impact environnemental, certains fournisseurs proposent de l'électricité "verte", issue de sources renouvelables.

Services inclus : Certains fournisseurs proposent des services complémentaires comme un suivi de ta consommation en ligne, des conseils pour réduire ta facture, ou une assistance technique.

Tu peux utiliser des sites comparateurs comme Selectra, Hello Watt, ou Que Choisir pour voir rapidement les offres disponibles dans ta région.

4. Les prix : à quoi t'attendre ?

La facture d'électricité moyenne en France tourne autour de 15 à 20 centimes d'euros par kWh selon le fournisseur et l'option choisie. Pour le gaz, le prix dépend aussi de la consommation et du fournisseur, mais compte environ 6 à 8 centimes d'euros par kWh. Attention : Ces prix peuvent évoluer selon la saison (en hiver, la consommation est plus élevée) et la région.

5. Le chauffage en France

Si tu as un chauffage électrique, il sera directement inclus dans ta facture d'électricité.

Pour le gaz, tu dois souscrire un contrat séparé.

Dans certains logements (résidences étudiantes ou immeubles collectifs), le chauffage est collectif et inclus dans les charges de copropriété, donc tu n'as pas de contrat individuel.

6. Le chèque énergie : une aide précieuse

Le chèque énergie est une aide financière accordée aux ménages à revenus modestes pour payer leurs factures d'énergie (électricité, gaz, fioul, etc.) ou financer des travaux de rénovation énergétique.

L'envoi n'est plus entièrement automatique : les foyers identifiés par l'administration le reçoivent en avril, les autres doivent le réclamer en ligne ou par courrier entre le 1er avril et le 31 décembre.

Le montant varie entre 48 € et 277 € selon les revenus et la composition du foyer, pour une moyenne de 153 € (barème 2026).

Tu peux l'utiliser directement auprès de ton fournisseur, ou pour régler ta facture d'énergie.

7. Comment souscrire un contrat ?

Une fois ton logement trouvé, tu dois contacter le fournisseur de ton choix pour ouvrir un contrat.

Tu devras fournir ton adresse complète, le relevé du compteur (index de consommation), un RIB pour les prélèvements automatiques, et une pièce d'identité.

L'ouverture du compteur peut prendre de 2 à 5 jours.

8. Les modes de paiement

Tu as plusieurs possibilités pour régler tes factures :

Prélèvement automatique : Le montant est prélevé directement sur ton compte bancaire chaque mois ou tous les deux mois.

Paiement en ligne : Sur le site du fournisseur, par carte bancaire.

Chèque ou espèces : Certains fournisseurs acceptent ces modes, mais c'est moins courant.

Paiement en points relais : Chez certains buralistes ou magasins partenaires.

9. Que faire en cas de difficultés pour payer ?

Si tu as des difficultés financières, contacte rapidement ton fournisseur pour expliquer ta situation. Tu peux aussi te renseigner auprès des services sociaux ou de la CAF, car des aides ponctuelles existent.

10. Conseils pratiques

Compare régulièrement tes contrats, car tu peux changer de fournisseur à tout moment sans frais.

Éteins les appareils quand tu ne t'en sers pas pour économiser.

Pense à bien isoler ton logement pour éviter les pertes de chaleur.

Garde tes factures et relèves de compteur à portée de main.

Avec ces infos en main, tu pourras gérer ton énergie sans stress, optimiser ta consommation et éviter les mauvaises surprises sur ta facture !

MENTION SPECIALE : SI T'AS QUELQU'UN SUR PLACE, T'AS UNE LONGUEUR D'AVANCE

Bon, maintenant que t'as toutes les infos pratiques en tête, parlons d'un vrai avantage stratégique : avoir de la famille, un pote, une cousine ou même un contact vague déjà installé en France. Franchement, même un simple "connaissance de connaissance" peut te sauver la vie avant et pendant ton arrivée. Quand on est à distance, on se rend vite compte que plein de choses ne peuvent se faire que sur place. Et c'est là que ce genre de contact devient précieux. Voici une petite liste (non exhaustive) de tous les coups de main hyper utiles qu'un proche peut te donner : Avant ton arrivée :

Acheter une carte SIM française à l'avance (Free, SFR, Orange, Lycamobile, etc.), l'activer, et te l'envoyer pour que tu sois joignable dès que t'atterris.

- Réserver un Airbnb ou une chambre d’hôtel en CB française (parce que certaines plateformes bloquent les paiements étrangers ou demandent une carte bancaire locale).
- Payer les billets de train ou les transports vers ta ville d’arrivée. Encore une fois, certaines CB marocaines sont refusées sur les sites français.
- Récupérer ou acheter un pass Navigo (abonnement aux transports en Île-de-France) ou une carte de transport locale, pour que tu ne galères pas à ton arrivée à la gare.
- T’acheter une carte SIM rechargeable, voire même un petit routeur Wi-Fi portable si t’arrives sans réseau.

Côté logement :

- Commencer à chercher un logement en ton nom, ou au moins à contacter des résidences étudiantes, agences, ou propriétaires (surtout s’ils demandent un numéro français).
- Visiter un studio pour toi, faire un retour vidéo, voire même signer un bail provisoire si la situation le permet.
- Préparer un dossier locatif avec ses propres documents s’il/elle peut se porter garant.

Côté paperasse / installation :

- Faire une simulation CAF (aide au logement) avec toi pour anticiper ton budget.
- Recevoir ton numéro d’étudiant ou attestation de préinscription s’il faut l’imprimer ou l’envoyer à une administration locale.
- T’ouvrir une boîte postale temporaire pour réceptionner certains documents en avance.
- Acheter quelques essentiels pour ton arrivée (literie, vaisselle de base, carte de transport, pass santé étudiant, etc.)

Et même simplement…

- Venir te chercher à l’aéroport/gare
- T’expliquer comment prendre un Uber, acheter un billet TER, activer ta carte SIM, etc.
- Te guider sur les premiers jours, trouver la BU, prendre RDV avec le CROUS, ou aller à l’assurance maladie.
- T’orienter dans les premiers choix de supermarchés, banque, opérateur mobile, etc. parce qu’au début, tout est flou.

Bref, si t’as quelqu’un qui peut t’aider un minimum sur place, fais appel à lui/elle intelligemment. N’aie pas peur de demander des petits services pratiques, pas forcément un hébergement. Juste des trucs qui, pour toi, sont compliqués depuis l’étranger, mais qui, pour lui, prennent 10 minutes. Et si t’as personne ? Pas de panique. T’es pas seul(e) non plus. Il y a des assos étudiantes, des groupes Facebook, des réseaux marocains en France qui peuvent aussi t’épauler un peu. Et ton propre sens du système D fera le reste.

CHAPITRE 4

Démarches administratives

CAF, sécurité sociale, préfecture, ANEF, impôts

Mis à jour le 2 septembre 2026

NOTICE GENERALE : GERER SES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS EN FRANCE

En France, presque toutes les démarches sont dématérialisées : vous recevrez rarement des papiers physiques. Il est indispensable de bien gérer vos documents officiels au format numérique. Cela concerne : les factures, attestations, récépissés de demandes, fiches de paie, baux de logement, états des lieux, titres de séjour, commandes de carte Vitale, déclarations d'impôts, offres d'emploi, entretiens, etc. Pour éviter de tout perdre, utilisez un espace de stockage sécurisé dans le cloud (comme Google Drive, OneDrive ou Dropbox) et organisez vos fichiers par dossiers thématiques : logement, études, santé, emploi, démarches, etc. Sauvegardez vos documents en double (cloud + clé USB ou disque dur externe) et signez vos PDF électroniquement grâce à des outils comme Adobe Acrobat, DocuSign, ou PDF24. Il faut aussi savoir convertir des fichiers Word ↔ PDF, compresser un document trop lourd, ou modifier un PDF avec des outils gratuits en ligne (ex : ilovepdf.com, smallpdf.com).

Cette organisation est cruciale pour répondre rapidement à toute demande de l'administration ou de l'université, et gagner en autonomie. Pensez aussi à toujours naviguer sur des sites officiels (.gouv.fr, .fr) pour éviter les arnaques, et conservez une liste de vos identifiants et mots de passe dans un gestionnaire sécurisé (type Bitwarden, LastPass, etc.).

OBTENIR SON ATTESTATION CAF (APL)

L'aide au logement (APL) versée par la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) est une aide financière précieuse pour réduire ton loyer chaque mois. En plus, si tu es en alternance, tu peux aussi bénéficier d'une caution gratuite grâce à Visale, ce qui facilite grandement la recherche de logement.

Étapes et documents nécessaires pour l'APL

Créer un compte sur le site de la CAF

Rendez-vous sur www.caf.fr et crée ton compte personnel. Tu auras besoin de ton numéro de sécurité sociale ou d'une demande d'affiliation si tu ne l'as pas encore.

Préparer les documents

Contrat de location ou attestation d'hébergement (voir Annexe)

Justificatif d'identité (passeport, titre de séjour)

Justificatif de ressources (avis d’imposition ou attestation de bourse)

Relevé d’identité bancaire (RIB) français

Certificat de scolarité ou attestation d’inscription universitaire

Remplir ta demande en ligne Complète ta demande d’aide au logement en fournissant toutes les informations nécessaires.

Attendre la réponse

La CAF te communiquera ensuite le montant de ton aide, sous forme d’attestation.

Astuces pour accélérer la procédure

Fournis tous les documents complets dès le début.

Relance la CAF en cas de retard.

Assure-toi que ton RIB est français.

Mentionne si tu es boursier.

Simulation des montants

En moyenne, l’APL varie entre 150 € et 350 € par mois, selon ta ville, ton logement et tes ressources. Le droit à l'APL commence à partir du mois de la demande si le dossier est complet, même si le paiement est rétroactif au début du bail. Il est donc crucial de faire la demande dès l'entrée dans le logement.

L’aide Visale : une caution gratuite pour les alternants

Pour les étudiants en alternance ou les jeunes salariés, la garantie Visale est une aide très utile : c’est une caution gratuite qui se porte garante auprès du propriétaire, ce qui facilite la location même si tu n’as pas de garant physique.

Qu’est-ce que Visale ?

C’est un service gratuit géré par Action Logement, qui garantit le paiement du loyer en cas d’impayé.

Qui peut en bénéficier ?

Les étudiants en alternance (contrat d’apprentissage ou de professionnalisation)

Les jeunes salariés de moins de 30 ans

Certains salariés précaires jusqu’à 35 ans

Comment faire la demande ?

Inscris-toi gratuitement sur www.visale.fr

Obtiens ton visa Visale, un document officiel à présenter au propriétaire

Présente ce visa pour rassurer le bailleur lors de la signature du bail

Avantages

Pas besoin de garant personnel (parents, amis...)

Facilite l’accès au logement, surtout dans les grandes villes

Rapidité et simplicité de la démarche

S’INSCRIRE A LA SECURITE SOCIALE ETUDIANTE

Quand tu arrives en France pour étudier, il est essentiel de t’inscrire à la sécurité sociale étudiante pour pouvoir bénéficier d’une couverture santé, être remboursé de tes soins, et obtenir ta carte vitale.

AMELI : la sécurité sociale étudiante

Qu’est-ce que c’est ?

AMELI (Assurance Maladie en Ligne) est le site officiel pour gérer ta sécurité sociale. C’est grâce à cette inscription que tu auras droit au remboursement partiel de tes consultations médicales, médicaments, hospitalisations, etc.

Quand s’inscrire ?

Idéalement dès que tu es inscrit dans ton établissement scolaire ou universitaire, souvent en même temps que les démarches d’inscription administrative.

Comment faire ?

Rendez-toi sur https://etudiant-etranger.ameli.fr

Crée ton compte avec ton numéro de sécurité sociale (tu en obtiendras un si c’est ta première inscription) Fournis les documents demandés (certificat de scolarité, pièce d’identité, justificatif de domicile) Attends la confirmation de ton inscription et ta carte vitale (tu la recevras généralement sous quelques semaines)

La carte vitale

C’est la carte indispensable pour faciliter tes remboursements de santé. Présente-la lors de chaque consultation ou à la pharmacie. La procédure de création et d’envoi de ta carte est désormais simple et rapide grâce à la dématérialisation.

Faut-il prendre une mutuelle étudiante ?

Qu’est-ce qu’une mutuelle ?

La sécurité sociale rembourse environ 70 % des frais médicaux, le reste reste à ta charge. La mutuelle étudiante vient compléter ces remboursements pour te protéger des dépenses trop lourdes (consultations, lunettes, dentiste, hospitalisation).

Est-ce obligatoire ?

Non, mais très fortement recommandée, surtout si tu as des besoins médicaux réguliers.

Choisir sa mutuelle

Compare les offres des différentes mutuelles étudiantes en fonction de ton budget et de tes besoins :

Remboursement des soins courants

Remboursement des soins dentaires et optiques

Prise en charge des médicaments non remboursés

Aides pour les hospitalisations

La Complémentaire santé solidaire (ex CMU)

Qu’est-ce que c’est ?

La Complémentaire santé solidaire (CSS), anciennement appelée CMU, est une aide destinée aux personnes aux revenus modestes pour couvrir les frais de santé. Elle prend en charge la part non remboursée par la sécurité sociale, comme une mutuelle gratuite ou à très faible coût.

Qui peut en bénéficier ?

Si tes ressources sont faibles (revenu mensuel inférieur à un certain plafond qui dépend de la composition de ton foyer), tu peux faire une demande. Cela concerne souvent certains étudiants en situation précaire.

Comment la demander ?

La demande se fait auprès de la Caisse d’Assurance Maladie (CPAM) via un formulaire dédié. En cas d’acceptation, tu bénéficies d’une couverture santé complète sans avance de frais.

Avantages

Couverture complète (consultations, hospitalisation, lunettes, dentiste…)

Pas de paiement à l’avance (tiers payant)

Accès facilité aux soins

Mutuelle et statut particulier : alternant, job étudiant, CDI

Alternant / contrat en apprentissage

En alternance, tu es à la fois étudiant et salarié. Tu es affilié au régime général de la sécurité sociale via ton contrat de travail (et non au régime étudiant). Cela signifie :

Tu bénéficies automatiquement de la sécurité sociale via ton employeur.

Tu peux souscrire à une mutuelle d’entreprise (souvent obligatoire).

Si tu n’as pas de mutuelle d’entreprise, tu peux souscrire une mutuelle étudiante ou individuelle.

Job étudiant / CDD / CDI :

Si tu travailles en parallèle de tes études avec un CDD ou CDI, tu es rattaché au régime général par ton employeur.

La mutuelle d’entreprise est souvent obligatoire (ou tu peux bénéficier de la mutuelle collective).

Si tu es sous le régime étudiant (pas d’emploi salarié), la mutuelle étudiante reste recommandée.

Cas des indépendants ou auto-entrepreneurs étudiants Il faut vérifier la couverture et éventuellement souscrire une mutuelle privée.

PREPARER SON DOSSIER PREFECTURE

Venir étudier en France, c’est aussi devoir naviguer dans un système administratif parfois compliqué, avec des rendez-vous, des délais et beaucoup de paperasse. Cette étape est souvent source de stress, mais elle est indispensable pour pouvoir rester en situation régulière.

Validation du visa long séjour (VLS-TS) auprès de l’ANEF

Pour les titulaires d’un visa long séjour valant titre de séjour (VLS-TS) étudiant, la première étape est de valider ce visa en ligne dans les 3 mois suivant ton arrivée en France via le site officiel : https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/ Cette validation permet d’enregistrer ta présence en France. Sans cette validation, ton visa ne sera pas valide et tu risques des problèmes administratifs.

Visa court séjour étudiant et demande de titre de séjour

Les étudiants en classes préparatoires ou autres formations avec un visa court séjour (90 jours maximum) doivent obligatoirement faire une demande de titre de séjour en préfecture dans les 2 mois après leur arrivée, avant la fin de validité du visa. Cette demande s’effectue via la plateforme ANEF (voir ci-dessous).

La plateforme ANEF : clé de toutes les démarches

Depuis 2020, toutes les demandes de titre de séjour, renouvellements, changements de statut, se font en ligne via la plateforme ANEF (Administration Numérique des Étrangers en France) : https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/ Tu dois y créer un compte, remplir ton dossier, payer les frais (quand c’est applicable), et prendre un rendez-vous en préfecture pour déposer tes documents originaux et réaliser la prise d’empreintes.

Exemples de préfectures étudiantes avec leurs particularités

Paris (75) : Très demandée, les délais de rendez-vous sont longs. Le site de préfecture de Paris : https://www.prefecturedepolice.interieur.gouv.fr/ Lille (59) : Gestion dématérialisée avec prise de rendez-vous via ANEF. https://www.nord.gouv.fr/ Lyon (69) : https://www.rhone.gouv.fr/ Grenoble (38) : Préfecture de l’Isère : https://www.isere.gouv.fr/ Montpellier (34) : https://www.herault.gouv.fr/ Toulouse (31) : https://www.haute-garonne.gouv.fr/ Marseille (13) : https://www.bouches-du-rhone.gouv.fr/ Rennes (35) :

https://www.ille-et-vilaine.gouv.fr/ Chaque préfecture a ses propres consignes, il faut toujours vérifier les modalités spécifiques sur leur site officiel.

Renouvellement du titre de séjour étudiant

Quand faire la demande ? Entre 2 mois et 4 mois avant l'expiration du titre de séjour en cours. Documents à fournir :

Certificat de scolarité récent

Justificatif de domicile

Attestation d'assurance maladie (sécurité sociale étudiante ou mutuelle)

Pièce d'identité, passeport

Photos d'identité conformes

Justificatif de ressources

Le dépôt se fait toujours via ANEF, puis présentation en préfecture.

Cas spéciaux

Important : Entamer la procédure dans les délais, même en cas de documents manquants

Il est obligatoire de déposer la demande de renouvellement de titre de séjour dans les délais, c'est-à-dire au plus tard deux mois avant la date d'expiration de ton titre actuel (carte de séjour ou VLS-TS). Ce dépôt déclenche officiellement la procédure et te permet d'obtenir un récépissé ou une attestation de dépôt, qui te protège juridiquement (pas de situation irrégulière, possibilité de travailler, continuer tes études, voyager sous conditions...). Même si certains documents sont encore manquants (bulletins, attestation de réussite, confirmation d'inscription...), tu dois impérativement déposer un dossier incomplet accompagné d'une lettre explicative justifiant les délais de réception ou les difficultés rencontrées (ex : conseil de classe tardif, soutenance prévue, erreur administrative, etc.). Une fois le dossier entamé, tu pourras envoyer les pièces manquantes ultérieurement via l'espace usager de l'ANEF (ou par mail si ta préfecture utilise encore un autre système), ou les remettre lors de la convocation. Attention : Ne pas respecter les délais peut entraîner le refus du renouvellement, ou pire, te placer en situation irrégulière, avec tout ce que cela implique (interdiction de travail, refus de visa retour, obligation de quitter le territoire...).

Renouvellement du titre de séjour : les blocages fréquents (1/2)

Situation	Problème rencontré	Solution recommandée

Situation	Problème rencontré	Solution recommandée
Bulletin de notes cacheté ou officiel non délivré à temps	L'école ou l'université tarde à remettre les bulletins nécessaires pour justifier l'assiduité ou la réussite.	Demander une attestation provisoire de passage ou de réussite signée par l'administration (direction des études, scolarité). Joindre un justificatif de demande de bulletin (e-mail, accusé de réception).
Conseil de classe très tardif (septembre/octobre)	L'attestation de passage ou de redoublement est délivrée après l'expiration du titre de séjour.	Joindre à la demande de renouvellement le certificat de scolarité provisoire de l'année en cours (si déjà inscrit) et un mail ou une attestation de l'établissement expliquant la date tardive du conseil de classe. Demander un récépissé provisoire pour éviter d'être en situation irrégulière.
Soutenance de stage ou mémoire prévue en septembre/octobre	La validation du diplôme est postérieure à la date d'expiration du titre de séjour.	Fournir l'attestation de stage en cours, la convocation à la soutenance ou l'e-mail de l'encadrant, et une attestation de l'établissement précisant que le diplôme sera délivré après la soutenance. Demander une prolongation exceptionnelle ou une APS si le diplôme est validé juste après.
Attestation de réussite pas encore remise	La scolarité tarde à délivrer le document indispensable pour l'APS ou un changement de statut.	Demander une attestation provisoire mentionnant que le diplôme est validé et que l'attestation officielle est en cours d'édition. Joindre un relevé de notes final ou un mail officiel de validation.

Renouvellement du titre de séjour : les blocages fréquents (2/2)

Situation	Problème rencontré	Solution recommandée
Inscription en attente pour l'année suivante (logement, visa retour, préinscription)	Impossible de prouver la poursuite d'études au moment du renouvellement.	Joindre une preuve de pré-inscription, de candidature en cours ou une lettre de motivation expliquant la situation. Envisager une demande de renouvellement avec promesse de régularisation du document manquant, ou demander un récépissé provisoire.
Changement d'établissement en cours	Pas encore inscrit officiellement dans la nouvelle structure (école privée, master sélectif, etc.).	Joindre le courriel ou la lettre d'acceptation (même provisoire), l'attestation de fin d'études précédente et une lettre explicative mentionnant le calendrier administratif spécifique.
Titre de séjour expiré pendant l'été (août/septembre)	Préfecture fermée ou délais longs pendant les vacances.	Prendre rendez-vous dès juin si possible. Joindre toute pièce prouvant la volonté d'anticipation. En cas de force majeure, présenter une lettre explicative avec justificatifs (courriels, échanges).

Situation	Problème rencontré	Solution recommandée
Diplôme validé tard (septembre/octobre), besoin de temps pour chercher un travail	Le délai est trop court pour déposer une APS dans les temps.	Déposer une demande d'APS dès réception des résultats. Joindre tous les documents disponibles, même provisoires, et une lettre explicative avec les étapes suivies (dates exactes).
Redoublement ou réorientation avec dossier fragile	Crainte d'un refus de séjour pour manque de sérieux ou de progression.	Préparer un dossier solide : attestation de motivation, relevés de notes, lettre de l'établissement justifiant le redoublement et projet d'études clair pour l'année à venir. Renforcer le dossier avec une lettre de soutien d'un professeur si possible.

Renouvellement du titre de séjour : redoublement ou changement d'orientation

Un redoublement ou un changement de filière ne signifie pas automatiquement un refus de renouvellement de ton titre de séjour étudiant. La loi française permet un parcours universitaire non linéaire, à condition que tu puisses justifier ton évolution académique de manière cohérente et motivée. En cas de redoublement :

Tu dois expliquer les raisons : difficultés d'adaptation, problèmes personnels, problèmes de santé, ou encore lacunes pédagogiques et la "cohérence du parcours" et le "sérieux" du projet (même en cas de réorientation) sont cruciaux.

Il est indispensable de joindre :

Une attestation de ton établissement mentionnant ton inscription pour la nouvelle année,

Un relevé de notes (même s'il est insuffisant),

Une lettre explicative rédigée par toi,

Tout document justificatif complémentaire (certificat médical, soutien psychologique, etc.).

En cas de changement d'orientation :

Tu peux changer de domaine ou d'établissement (ex. : passer de licence en droit à une BTS communication).

Ce changement doit être cohérent et argumenté : prouve que tu ne perds pas de temps mais que tu t'orientes vers un projet mieux adapté.

À joindre :

Preuves d'inscription dans la nouvelle formation,

Lettre de motivation expliquant ta réorientation,

Justificatifs d'assiduité antérieure.

La préfecture évalue ton sérieux et ton projet d'études global. Tant que tu montres de la rigueur, de la continuité et une vraie volonté de réussir, le renouvellement est possible même après un échec ou une réorientation.

Important : Entamer la procédure dans les délais, même en cas de documents manquants

> **Attention :** Ne pas respecter les délais entraîne une majoration du droit de timbre et peut entraîner le refus du renouvellement, ou pire, te placer en situation irrégulière, avec tout ce que cela implique (interdiction de travail, refus de visa retour, obligation de quitter le territoire...).

L'APS (Autorisation Provisoire de Séjour) : rester après les études

À la fin de tes études, si tu souhaites rester en France pour chercher un emploi ou créer une entreprise, tu peux demander une APS valable 12 mois. Cette demande se fait dans les 2 mois suivant la fin de ton cursus, toujours via ANEF. Conditions : avoir validé ton diplôme (licence, master, etc.), être en situation régulière au moment de la demande. Documents requis :

Passeport (copie intégrale, pages d'identification et de visa).

Carte de séjour "étudiant" en cours de validité.

Diplôme ou attestation provisoire de réussite.

Justificatif de domicile (moins de 3 mois).

Extrait d'acte de naissance (traduit si nécessaire).

3 photos d'identité.

Attestation sur l'honneur de recherche d'emploi ou de projet de création d'entreprise.

Justificatif de ressources suffisantes : minimum 789 €/mois (équivalent à 50% du SMIC net).

Droit de timbre : 100 € pour le renouvellement d'un titre étudiant (tarif minoré, depuis le 1er mai 2026).

Formulaire cerfa n° 15653*01 rempli.

4.4.7 Changement de statut : étudiant vers salarié, passeport talent, etc.

Pour passer d'un titre étudiant à un titre salarié ou un titre mention "Talent", tu dois déposer une demande spécifique sur ANEF.

Les titres de séjour mention "Talent" concernent les profils qualifiés, chercheurs, entrepreneurs, et salariés hautement qualifiés.

Nouvelles catégories du titre de séjour "Talent" (depuis le Décret n° 2025-539 du 13 juin 2025) :

"Talent, Salarié qualifié" (regroupe certaines anciennes catégories)

"Talent, Porteur de projet" (regroupe certaines anciennes catégories, y compris créateur d'entreprise)

"Talent, Profession médicale et de la pharmacie" (nouvelle catégorie)

Documents requis (pour la catégorie "Talent, Salarié qualifié") :

Passeport (identité + visa).

Titre de séjour "étudiant" actuel.

Diplôme ou attestation de réussite.

Contrat de travail ou promesse d’embauche (CDI, CDD ≥ 6 mois).

Justificatif de domicile en France.

Justificatif d’inscription à France Travail (anciennement Pôle Emploi, si nécessaire).

Attestation de la DIRECCTE (si l'employeur doit faire une demande).

Justificatifs de ressources.

Droit de timbre : 250 € pour un changement de statut vers « salarié » (350 € en première délivrance de droit commun) depuis le 1er mai 2026. Vérifie le tarif applicable à ton cas sur le site de ta préfecture.

Nouveau seuil de rémunération : Le salaire annuel brut doit être supérieur à un seuil modulable défini par décret en Conseil d'État, pouvant se situer entre 1 et 1,6 fois le salaire annuel brut moyen. Il est conseillé de vérifier le montant exact du seuil applicable via la préfecture ou l'arrêté de la DGAFP, car les anciens seuils (ex: 43 243 € ou 53 836,50 €) ne sont plus les références directes pour cette catégorie depuis l'entrée en vigueur du décret du 13 juin 2025. Le montant de ce salaire brut moyen annuel de référence est de 35 891 euros (Juillet 2025)

Documents requis (pour la catégorie "Talent, Porteur de projet", incluant la création d’entreprise) :

Business plan.

Justificatifs de moyens financiers suffisants.

Kbis si déjà enregistré, ou preuve de démarches.

Nouveauté : Le demandeur doit désormais prouver la viabilité économique de son projet, ce contrôle étant étendu aux projets de création ou de reprise d'activité commerciale, industrielle ou artisanale.

Documents communs (pour les catégories "Jeune diplômé" ou "Salarié qualifié" avant la réforme du 13 juin 2025 qui les a regroupées) :

Diplôme français niveau Master minimum.

Passeport valide.

Contrat de travail d’au moins 1 an avec un salaire satisfaisant au nouveau seuil de rémunération.

Attestation employeur précisant la nature du poste, les missions et la rémunération.

Justificatif de domicile.

Extrait d’acte de naissance.

3 photos.

Justificatifs de ressources.

Droit de timbre : 100 € pour l'APS (taxe créée le 1er mai 2026).

Formulaire Cerfa n°15652*01.

Avantages du titre de séjour "Talent" :

- Droit de travail immédiat.
- Délivré généralement pour 4 ans (renouvelable).
- Pas besoin de passer par l'APS ni par l'autorisation de la DIRECCTE pour le changement d'employeur avec le statut "Passeport Talent".
- Attention : cette procédure est plus stricte, et le renouvellement est à la discrétion de la préfecture.

Prépare bien ton dossier et, si besoin, consulte un avocat spécialisé ou une association d'aide aux étrangers.

Conseils pour gérer le stress et les délais

Planifie à l'avance : commence les démarches dès que possible, idéalement dès ta rentrée. Prépare soigneusement tous les documents : originaux + copies, photos conformes, justificatifs complets. Anticipe les rendez-vous : les créneaux sont limités, sois prêt à t'adapter. Récépissé : à la remise du dossier, tu recevras un récépissé qui prolonge ta validité administrative en attendant ton titre définitif.

- Demande d'aide : n'hésite pas à contacter le service des relations internationales de ton université ou des associations étudiantes (ex : CEMEA, Migrations Étudiantes).

Si malgré tes relances, la situation n'évolue pas, tu as le droit de demander de l'aide au Défenseur des droits. Le Défenseur des droits est une autorité indépendante de l'État, chargée de veiller au respect des droits et de lutter contre les injustices administratives. Son rôle est de te protéger face à un service public qui ne respecte pas tes droits, y compris les préfectures.

- Comment faire ?
- Va sur le site officiel : www.defenseurdesdroits.fr
- Clique sur "Contacter le Défenseur des droits"
- Tu peux déposer un dossier en ligne, ou demander un rendez-vous avec un délégué local, présent dans de nombreuses villes (souvent dans les mairies, maisons de justice, etc.).
- Prépare toutes les pièces justificatives : accusés de réception, mails de relance, copies de ton dossier, etc.

Important : Ce recours est gratuit et peut permettre d'accélérer les choses ou, au minimum, de forcer la préfecture à te donner une réponse.

Ressources utiles

Plateforme officielle ANEF : https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/
Informations OFII : https://www.ofii.fr/

Liste des préfectures : https://www.interieur.gouv.fr/Le-ministere/Prefectures Associations d'aide aux étudiants étrangers : CEMEA UNEF

DEMARCHES AUPRES DU CONSULAT MAROCAIN EN FRANCE

Pour les Marocains vivant en France (étudiants, alternants, salariés)

Quand tu viens en France pour tes études, il est essentiel de t'enregistrer auprès du consulat du Maroc dans ta région. Cela te permettra d'avoir accès à tous les services administratifs liés à ta nationalité : renouvellement de passeport, CIN, procurations, certificats, etc.

Pourquoi s'inscrire au consulat ?

L'inscription consulaire (gratuite) te permet de :

- Justifier de ta résidence à l'étranger.
- Accéder aux services du consulat.
- Voter aux élections marocaines depuis la France.
- Être aidé en cas d'urgence ou de rapatriement.
- Renouveler ta CIN ou ton passeport sans retourner au Maroc.

Lien utile :

Services consulaires, Ministère des Affaires Étrangères Marocain

Consulats marocains les plus fréquentés en Île-de-France

Ville / Zone	Adresse	Infos pratiques
Consulat de Cergy	5 rue des Chauffours, 95000 Cergy	Très fréquenté, RDV obligatoire via le site de Cergy
Consulat d'Orly	14-16 avenue de l'Aérodrome, 94310 Orly	Couvre une grande partie du sud parisien. RDV via le site d'Orly
Consulat de Colombes	16 rue Léon Bourgeois, 92700 Colombes	Pour les Hauts-de-Seine et une partie du 92-93-95

> **Conseil :** Avant de t'y rendre, vérifie toujours sur leur site si la prise de RDV se fait en ligne ou par téléphone.

Renouvellement / demande du passeport biométrique

Tu peux renouveler ou faire ton passeport directement en France si tu es inscrit au consulat.

Documents nécessaires :

- Ancien passeport (ou déclaration de perte).
- CIN marocaine valide.
- Justificatif de domicile.
- Acte de naissance (si besoin).
- Photos d'identité au format marocain (différent du format français !).

- Paiement des droits (généralement entre 500–600 DH, en euros).

Délai : 4 à 6 semaines. Notification par SMS quand c'est prêt.

Demande / renouvellement de la CIN (Carte Nationale d'Identité)

Très utile pour les démarches administratives au Maroc (banque, administration, succession...). Documents requis :

- Ancienne CIN ou déclaration de perte/vol.
- Acte de naissance marocain.
- Justificatif de domicile (quittance, attestation CROUS, etc.).
- Photos d'identité format marocain.
- Paiement des frais (en dirhams ou convertis en euros).

En cas de perte, fais une déclaration de perte au commissariat en France.

Autres services proposés :

- Procurations : pour mandater quelqu'un au Maroc (vente, achat, mariage...).
- Certificat de vie / célibat / résidence.
- Légalisation de signature ou de documents marocains.
- Rapatriement en cas de décès (coordination avec les pompes funèbres, aide financière).
- Casier judiciaire marocain (extrait n°3).
- Aide administrative pour les étudiants (attestations, traductions simples, etc.).

Conseils pratiques

- Prends rendez-vous le plus tôt possible, les délais peuvent aller de 2 à 6 semaines.
- Arrive avec tous les documents + copies.
- Les photos doivent être au format marocain : demande-les chez un photographe pro (spécifie "format passeport marocain").
- Vérifie la validité de tes papiers (CIN, acte de naissance, etc.) avant de partir du Maroc, ça t'évitera des complications ici.
- Si tu n'as pas de consulat à proximité, renseigne-toi sur les consulats mobiles organisés plusieurs fois par an dans certaines villes universitaires.

DECLARATION DES IMPOTS & GESTION DES AMENDES EN FRANCE

Quand on arrive en France, on ne pense pas forcément à l'administration fiscale ou aux contraventions. Pourtant, que tu sois étudiant boursier, salarié en job étudiant, alternant ou simple résident, ces aspects font officiellement partie de ta vie en France.

La déclaration d’impôts

Dois-tu déclarer tes revenus ?

Oui, dès la 1re année où tu es résident fiscal (plus de 6 mois en France), même si tu n’as pas travaillé ou si tu as gagné 300 € en baby-sitting. La déclaration est obligatoire.

Quand et comment faire ta déclaration ?

- En ligne sur impots.gouv.fr
- Généralement entre avril et juin chaque année
- Tu peux créer un espace particulier avec ton numéro fiscal (souvent reçu par courrier la 1re année, ou demandé au centre des impôts de ta ville)

Qui doit déclarer ?

- Étudiants salariés (CDI, CDD, alternants…)
- Étudiants en stage rémunéré
- Étudiants logés seul.e (pas rattaché à la famille fiscalement)
- Étudiants boursiers qui perçoivent d’autres revenus

À savoir :

- Les bourses d’études ne sont pas imposables
- Les salaires étudiants sont exonérés d'impôt dans la limite de 3 fois le SMIC mensuel brut, soit 5 405 € pour les revenus 2025, si tu as 25 ans au plus au 1er janvier de l'année d'imposition (ce plafond est revalorisé chaque année)
- La déclaration est importante même si tu ne paies rien : elle permet de recevoir des aides, justifier tes revenus ou obtenir une non-imposition.

Première déclaration d’impôts en France (étudiant étranger)

Quand faire sa première déclaration ? Tu dois déclarer tes revenus l’année suivante de ton arrivée, si tu as passé plus de 6 mois sur le territoire français, même si tu n’as aucun revenu ou que tu es étudiant boursier. Qu’est-ce qu’il faut pour la première déclaration ? Contrairement aux résidents nés en France, tu n’as pas encore de numéro fiscal. Il faut donc :

- Faire une demande de numéro fiscal (si tu ne l’as pas)
- Adresse-toi au Service des Impôts des Particuliers (SIP) de ta ville
- Tu peux aussi faire la demande en ligne via contact.impots.gouv.fr

Pièces à fournir :

- Copie de ton titre de séjour ou visa long séjour
- Justificatif de domicile (quittance de loyer, facture EDF, attestation d’hébergement)
- Copie de ta carte d’identité ou passeport
- Justificatif de revenus (si tu en as : fiches de paie, contrat d’alternance, etc.)

Créer ton espace personnel sur impots.gouv.fr

Après réception du numéro fiscal, tu pourras activer ton espace et faire ta déclaration en ligne

C'est aussi sur cet espace que tu pourras récupérer ton avis de situation déclarative (utilisé pour la CAF ou la préfecture)

La déclaration automatique

À partir de ta deuxième année, si tu n'as aucun changement de situation (adresse, revenus, etc.), tu peux être éligible à la déclaration automatique :

Tu reçois un mail ou un courrier disant que ta déclaration est pré-remplie

Si tout est correct, tu n'as rien à faire

Sinon, tu dois la modifier en ligne Tu n'es jamais automatiquement exonéré. Tu dois toujours vérifier les données déclarées.

La taxe d'habitation

C'est quoi ? C'est un impôt local payé par les personnes qui occupent un logement au 1er janvier de l'année. Qui la paie ?

Les étudiants logés en résidence CROUS sont exonérés

Les étudiants en colocation ou logement privé peuvent être redevables

Si tu vis chez quelqu'un ou es hébergé, c'est lui qui la paie

> **Bon à savoir :**

Elle est en voie de suppression, mais reste applicable pour les résidences secondaires ou certaines villes

Si tu la reçois, tu peux demander une exonération ou une réduction (revenus modestes, bourse, etc.)

Plus d'infos sur : taxe d'habitation sur impots.gouv.fr

Les amendes fréquentes & comment les éviter

SNCF, RATP, TCL-TAM : les transports

Fraude = amende immédiate, même si tu dis "je suis nouveau / j'ai pas compris"

Le montant peut aller de :

50 à 100 € si payé rapidement

Jusqu'à 375 € si non réglé

Tu peux la payer sur place, sur internet ou au guichet

> **Conseil :** prends toujours un abonnement étudiant (Navigo Imagine R, TAG Étudiant, Ilévia Pass Jeune...) pour éviter d'oublier ou de te retrouver en défaut. Stationnement

En zone urbaine, les parkings sont souvent payants de 9h à 19h

En cas d’oubli ou dépassement, tu reçois un FPS (Forfait Post-Stationnement) : environ 17 à 35 €, à régler sous 60 jours

En cas de retard, cela peut monter à 135 € voire plus

Amendes non payées

Elles sont majorées après un certain temps

Tu risques une saisie sur compte bancaire si elles sont transmises au Trésor Public

Tu peux contester une amende en ligne via antai.gouv.fr

DEVENIR AUTO-ENTREPRENEUR : COMMENT ÇA MARCHE

Si tu veux bosser légalement en France en parallèle de tes études, que ce soit via des applis comme Student Pop, faire de la livraison, proposer des services ou lancer un petit projet perso, le statut d’auto-entrepreneur est la solution la plus simple et rapide. Les étapes :

Inscription gratuite en ligne sur autoentrepreneur.urssaf.fr.

Tu remplis un formulaire avec :

Ton titre de séjour (avec autorisation de travail),

Un RIB à ton nom,

Une adresse postale en France,

Une adresse mail et un numéro de téléphone.

Une fois validé, tu reçois ton numéro SIRET (environ 1 à 3 semaines plus tard) : c’est ta carte d’identité professionnelle. Tu peux alors commencer à facturer.

Combien ça coûte ? Tu ne paies aucune charge fixe. Tu ne payes que si tu gagnes de l’argent. Voici les taux de cotisation en 2026 selon ton activité :

12,3 % pour la vente de biens,

21,2 % pour les prestations de services commerciales,

21,1 % pour les activités libérales.

Exemple : si tu gagnes 500 € en un mois pour des missions Student Pop, tu paieras environ 106 € de cotisations sociales (soit 21,2 %). Si tu ne gagnes rien, tu déclares “0 €” et tu ne paies rien.

Déclaration obligatoire

Tu dois déclarer ton chiffre d'affaires tous les mois ou tous les trimestres, même si c’est 0 €. Ça se fait très vite en ligne sur autoentrepreneur.urssaf.fr. Si tu oublies plusieurs déclarations, tu risques des pénalités et la fermeture de ton statut. Après chaque déclaration, tu reçois un document PDF officiel de l’Urssaf avec la mention “Déclaration validée” : garde-le précieusement. Certaines plateformes (comme Student Pop, Brigad, etc.) te demanderont ce justificatif régulièrement pour prouver que ton statut est toujours actif.

Attention à la CFE (Cotisation Foncière des Entreprises) ! Après votre première année d'activité en tant qu'auto-entrepreneur, vous recevrez très probablement un formulaire de l'administration fiscale appelé 'déclaration initiale de CFE'. Ne paniquez pas, c'est une procédure normale et cela ne veut pas dire que vous devrez payer. En tant qu'auto-entrepreneur, vous êtes totalement exonéré de la CFE pour votre première année civile d'activité. Il est cependant crucial de remplir et de renvoyer ce formulaire dans les délais. Par la suite, si votre chiffre d'affaires annuel reste nul ou très faible, vous pourrez continuer à bénéficier d'une exonération. Ne pas répondre à ce courrier peut entraîner une taxation d'office, c'est donc un papier à ne surtout pas ignorer, même si vous n'avez rien à payer.

L’aide de première année (ACRE)

Quand tu débutes comme auto-entrepreneur, tu peux demander l’ACRE, une aide qui te permet de réduire tes charges de moitié pendant les 12 premiers mois. Elle n’est pas automatique : il faut la demander dans les 45 jours suivant ton inscription. Tu peux le faire directement depuis ton espace Urssaf ou via un formulaire à envoyer par courrier.

L’attestation de vigilance

L’attestation de vigilance est un document officiel délivré par l’URSSAF. Elle prouve que tu es bien en règle en tant qu’auto-entrepreneur, que tu as déclaré ton chiffre d’affaires régulièrement et que tu es à jour dans le paiement de tes cotisations sociales.

Pourquoi c’est important ? Certaines plateformes (comme Student Pop, Brigad, StaffMe, etc.) ou clients professionnels vont te demander ce document pour :

- vérifier que tu as un statut légal actif,
- s’assurer que tu es à jour dans tes obligations fiscales et sociales.

C’est aussi une garantie pour eux : s’ils travaillent avec un auto-entrepreneur en règle, ils ne risquent aucune sanction.

Comment l’obtenir ?

1. Connecte-toi à ton compte sur autoentrepreneur.urssaf.fr.
2. Va dans la section "Mes documents" ou "Mes attestations".
3. Clique sur "Attestation de vigilance".
4. Télécharge le fichier PDF → il est généré instantanément si tu es à jour dans tes déclarations.

À savoir :

- Tu peux générer une nouvelle attestation tous les 6 mois.
- Si tu n’as pas déclaré ton chiffre d’affaires ou que tu es en retard dans les paiements, tu ne pourras pas l’obtenir.
- Elle est souvent obligatoire pour continuer à travailler avec certaines applis freelance ou pour des missions régulières.

En bref : l’attestation de vigilance, c’est ton certificat de bonne conduite URSSAF. Garde-le à jour pour éviter les blocages !

L’ESSENTIEL DES DEMARCHES ADMINISTRATIVES

L'Essentiel des Démarches Administratives

La Priorité Absolue : Validez votre visa VLS-TS sur la plateforme ANEF dans les 3 mois suivant votre arrivée. Sans cela, vous serez en situation irrégulière.

La Santé d'abord : Inscrivez-vous à la Sécurité Sociale via le site etudiant-etranger.ameli.fr dès que vous avez votre certificat de scolarité. C'est la clé pour obtenir votre carte Vitale et être remboursé.

L'Aide au Logement : Dès que vous avez signé votre bail, créez votre compte sur CAF.fr et faites votre demande d'APL. Chaque mois d'attente est un mois d'aide potentiellement perdu.

Anticipez la Préfecture : Le renouvellement d'un titre de séjour se commence 3 à 4 mois

AVANT sa date d'expiration. Les délais sont très longs, et un retard peut vous coûter une pénalité financière.

L'Organisation est votre survie : Numérisez et classez tous vos documents officiels (fiches de paie, attestations, baux...) sur un service de cloud (Google Drive, etc.). L'administration vous les demandera constamment.

CHAPITRE 5

Système universitaire

Diplômes, alternance, stage, job étudiant

Mis à jour le 2 septembre 2026

Quand tu arrives en France pour tes études, comprendre comment fonctionne le système universitaire peut vite devenir un vrai casse-tête. Entre le système LMD, les crédits ECTS, les types de diplômes, les cours en amphithéâtre et les plateformes de candidature, on peut s'y perdre. Mais t'inquiète pas : je vais tout te résumer ici de façon claire et utile.

Le système LMD : Licence, Master-Doctorat

Le système LMD (Licence, Master, Doctorat) est utilisé dans toute l'Union européenne pour faciliter la reconnaissance des diplômes entre pays.

Le système LMD en un coup d'œil

Cycle	Durée	Diplôme obtenu	Crédits ECTS
Licence	3 ans (L1, L2, L3)	Bac +3	180 ECTS
Master	2 ans (M1, M2)	Bac +5	120 ECTS
Doctorat	3 à 5 ans	Bac +8 (recherche)	—

ECTS = European Credit Transfer System

Chaque année validée = 60 crédits. Ces crédits permettent de valider ton année et de postuler dans d'autres établissements en Europe.

Types d'établissements et de diplômes

Voici un panorama rapide des types d'études supérieures que tu peux faire en France :

Universités publiques

Diplômes nationaux (Licence, Master, Doctorat)

Droits nationaux 2026-2027 : 178 €/an en licence, 255 €/an en master. Pour les étudiants hors UE/EEE, droits différenciés de 2 902 €/an en licence et 3 950 €/an en master.

Attention : depuis 2026-2027, chaque université ne peut exonérer que 30 % au maximum de ses étudiants hors UE (25 % en 2027-2028). L'exonération n'est plus la règle : vérifie la politique de ton établissement avant de candidater

Exemples :

Sorbonne Université (lettres, sciences, droit)

Université Lyon 2 (sciences humaines, psycho, éco)

Université de Lille, de Montpellier, de Rennes, etc.

DUT / BUT (ex-IUT)

DUT = Diplôme Universitaire de Technologie (ancien système, 2 ans)

BUT = Bachelor Universitaire de Technologie (nouveau diplôme en 3 ans, équivalent Licence Pro)

Formation professionnalisante, beaucoup de stages

Ex : IUT de Paris, IUT de Grenoble, IUT de Toulouse

BTS (Brevet de Technicien Supérieur)

Formation courte de 2 ans post-bac

Se fait en lycée public ou privé

Très encadré, adapté aux profils qui veulent vite entrer dans la vie active

Écoles d'ingénieurs

Certaines recrutent après bac, d'autres après une prépa ou une licence.

Exemple de grandes écoles :

INSA Lyon, CentraleSupélec, Polytech, IMT Lille Douai (publiques)

EPITA, ECE, ESIEA (privées)

Écoles de commerce

Recrutement après prépa, DUT/BUT, BTS ou Licence.

Certaines très prestigieuses (HEC, ESSEC, ESCP).

Autres plus accessibles : KEDGE, Montpellier BS, Rennes SB, etc.

Attention : les frais peuvent être très élevés (entre 7 000 et 14 000 €/an)

CM, TD, TP : comment ça marche ?

CM (Cours Magistraux) : cours en amphi avec souvent 100+ élèves, peu d'interaction.

TD (Travaux Dirigés) : groupes plus réduits, exercices, participation notée.

TP (Travaux Pratiques) : surtout pour les filières scientifiques (physique, chimie, bio...), en laboratoire.

Conseils : La régularité est la clé. Certains TD sont obligatoires et notés. Beaucoup de facs n'ont pas d'appel en CM, mais l'examen final est souvent basé dessus.

Plateformes pour candidater

Voici les plateformes selon ton niveau et tes objectifs :

Quelle plateforme de candidature selon ton profil

Situation	Plateforme à utiliser
Étudiant après le bac	Parcoursup
Licence → Master	MonMaster.gouv.fr

Situation	Plateforme à utiliser
Écoles de commerce / ingénieurs privées	Site de l'école ou Join A School In France
Étudiant étranger (hors UE)	Études en France via Campus France Maroc

Quelques exemples d’écoles par domaine

Domaine Public / Privé

Quelques exemples d'écoles par domaine

Domaine	Public / Privé	Exemples d'établissements
Informatique	Public	Sorbonne, Université Lyon 1, INSA, EIL
Informatique	Privé	EPITECH, SUPINFO, Efrei Paris
Commerce / Gestion	Public	IAE (Instituts d'Administration des Entreprises)
Commerce / Gestion	Privé	KEDGE BS, NEOMA, INSEEC
Santé / Pharma	Public	Université de Paris Cité, Faculté de médecine Lyon Est
Architecture	Public	ENSA (Écoles nationales supérieures d'architecture)
Design / Arts	Public	École Boulle, ENSAD, Beaux-Arts de Paris
Design / Arts	Privé	LISAA, Penninghen

Trouver un master après une licence : le vrai défi

Le passage de la Licence au Master est souvent une galère administrative, surtout si tu changes de domaine ou d’université. Astuces :

- Fais plusieurs candidatures via MonMaster (tu peux postuler à 15 formations max).
- Prépare un bon projet motivé.
- Mets en avant tes stages, expériences, et résultats.
- Contacte les responsables pédagogiques avant la clôture des candidatures.
- En cas de refus généralisé, tu peux faire appel à la commission rectorale.

Réussir ses examens

Objectif : valider ton année… sans stress inutile ni mauvaises surprises.

Astuces pour bien réviser

- Comprendre la méthode française

Les examens ne se limitent pas à apprendre par cœur. On attend surtout de toi :

- Une compréhension globale du cours
- De savoir analyser, argumenter, structurer
- Une capacité à faire des liens entre différents chapitres
- Révisions efficaces

Prépare des fiches synthétiques.

Utilise les annales et anciens sujets.

Prévois un planning réaliste avec des pauses.

Apprends à te relire et à gérer ton temps d'examen.

Outils utiles

Notion, Anki, Quizlet pour mémoriser

Forest ou Pomodoro Timer pour la concentration

YouTube pour des résumés de cours (sérieux !)

Contrôle continu : ça compte (vraiment)

Dans beaucoup de filières, tes notes ne dépendent pas uniquement des examens finaux :

Exposés, devoirs à rendre, QCM, tests surprises, travaux de groupe = contrôle continu

Un bon contrôle continu peut sauver ton semestre, même si tu rates légèrement l'examen final

Parfois, la moyenne de l'UE est faite sur 40 % contrôle continu + 60 % examen

> **Conseil :** Ne néglige aucune évaluation, même celles qui "ne comptent que 10 %", elles peuvent faire la différence à la fin !

Absences : un vrai risque

Les absences injustifiées (surtout aux TD et TP) peuvent entraîner des zéros au contrôle continu.

Si tu es absent à plus de 3 séances, tu risques l'exclusion de l'évaluation ou une non-compensation de ta note.

Certains établissements imposent l'assiduité obligatoire : les absences doivent être justifiées par un certificat médical ou une convocation administrative.

Rappelle-toi : Un email au prof + un justificatif, ça peut te sauver une note ou un passage en session 2.

Manque d'assiduité et redoublement : attention aux conséquences administratives

Lorsque tu es étudiant étranger en France, l'assiduité et la progression dans ton parcours sont des critères essentiels pour le renouvellement de ton titre de séjour. Si tu redoubles ou accumules trop d'absences injustifiées, cela peut être interprété par la préfecture comme un manque de sérieux ou un détournement de statut étudiant, ce qui met en danger ton renouvellement. Concrètement :

Un redoublement isolé peut être accepté s'il est justifié (santé, difficultés personnelles, changement de filière, etc.).

Mais l'irrégularité de présence en cours, un manque d'assiduité aux examens, ou un bulletin scolaire vide ou non signé peuvent entraîner un refus de renouvellement.

La préfecture peut demander :

Relevés de notes,

Attestation d'assiduité,

Justificatifs de présence aux examens,

Rapport de l'établissement.

> **Conseil :** En cas d'absence ou de redoublement, fournis des justificatifs solides (certificat médical, attestation d'encadrement pédagogique, etc.) et rédige une lettre explicative claire. L'objectif est de prouver ta motivation et ton engagement réel dans ton parcours.

Conseils de discipline : ce qu'il faut éviter à tout prix

En France, les universités ont une commission disciplinaire. Tu peux y être convoqué pour :

- Fraude ou tentative de triche à un examen
- Violences verbales ou physiques
- Non-respect du règlement intérieur
- Falsification de documents (attestations, certificats, etc.)

Sanctions possibles :

- Avertissement ou blâme
- Exclusion temporaire ou définitive de l'université
- Annulation d'examen ou de semestre
- Signalement à la préfecture pour les étudiants étrangers

> **Conseil :** En cas de convocation, n'y va pas seul. Demande à une association étudiante ou un représentant de t'accompagner. Prépare une défense écrite.

Rattrapage et redoublement

Session 2 (rattrapage) :

- Une deuxième chance en juin-juillet
- Tu ne repasses que les matières non validées
- La meilleure note est généralement retenue (à vérifier dans ton règlement)

Redoublement :

- Accepté une fois, rarement deux
- Risque pour les titres de séjour : il faut motiver ta demande avec sérieux En résumé

Réussir, c’est pas être parfait, c’est être régulier.

Sois présent, actif, et organisé.

Donne-toi les moyens dès le début du semestre.

Et surtout : demande de l’aide quand tu sens que ça dérape.

TROUVER UNE ALTERNANCE UN STAGE OU UN JOB ETUDIANT

Parce que vivre en France sans bosser à côté, c’est (très souvent) mission impossible.

Le CV “à la française”

Ce n’est pas une science exacte, chacun a sa propre vision d’un « bon » CV ., mais ne général,en France, le CV suit des codes précis : Structure classique :

Identité + coordonnées

Accroche ou objectif pro (facultatif mais conseillé)

Expérience (du plus récent au plus ancien)

Formation

Compétences

Langues et/ou centres d’intérêt

Quelques règles à respecter :

Une seule page (surtout si tu débutes)

Pas de photo obligatoire, mais recommandée

Orthographe irréprochable

Jamais de mention de religion, nationalité, statut marital, etc.

Important : de nombreuses entreprises utilisent aujourd’hui des logiciels de tri automatique des CV (appelés ATS, Applicant Tracking System). Pour que ton CV passe ce filtre, privilégie un format simple, clair et évite les images, tableaux complexes, ou polices trop originales. Utilise des mots-clés présents dans l’offre d’emploi pour que ton CV soit bien référencé dans ces logiciels. Conseil : Utilise Canva, CVDesignR ou DoYouBuzz pour créer un CV propre et lisible.

Où chercher un job ou un stage

Pour un job étudiant : En tant qu’étudiant étranger, il est tout à fait possible (et souvent nécessaire) de travailler à côté de tes études. Voici les principales pistes à explorer :

Les plateformes spécialisées pour étudiants :

StudentPop : missions ponctuelles (événementiel, animation, vente, logistique) → attention, il faut être auto-entrepreneur.

RGIS : missions d'inventaire, souvent en soirée ou le week-end.

DriiveMe : missions de convoyage de véhicules, il faut un permis de conduire de plus de 2 ans. Tu récupères une voiture à un point A pour la livrer à un point B.

Complétude, Superprof : donner des cours particuliers selon tes compétences.

Kinougarde, Yoopies : babysitting, garde d'enfants régulière ou occasionnelle.

Les grandes chaînes :

McDonald’s, Domino’s Pizza, Burger King, etc. publient leurs offres directement sur leur site carrière.

Ces postes sont accessibles sans expérience, surtout si tu es motivé et disponible en soirée ou le week-end.

Les plateformes généralistes :

Indeed, Welcome to the Jungle, Jooble... Tu y trouveras des annonces pour des jobs de vendeur.se, hôte.sse d’accueil, assistant administratif, etc.

N’hésite pas à activer des alertes selon ta ville ou ton domaine.

Conseil : pense à préparer un CV simple et une lettre de motivation courte, et à préciser tes disponibilités. Même un petit contrat peut soulager ton budget tout en améliorant ton intégration.

Pour un stage :

JobTeaser

Welcome to the Jungle

LinkedIn

Le site de ta fac/école : rubrique “Carrière” ou “Insertion professionnelle”

Les forums étudiants ou salons de recrutement

Le système de l’alternance : une opportunité à bien comprendre

L’alternance est un système de formation très répandu en France, qui permet de combiner études et expérience professionnelle. Elle se décline en deux formes principales :

Le contrat d’apprentissage (jusqu’à 30 ans)

Le contrat de professionnalisation (sans limite d’âge en cas de reconversion)

L’étudiant alterne entre périodes de cours dans son établissement et temps en entreprise (par exemple : 3 jours en entreprise / 2 jours à l’école). L’entreprise prend en charge tout ou une partie des frais de scolarité, et l’alternant est rémunéré mensuellement (de 27% à 100% du SMIC selon l’âge et le niveau d’études).(Voir Annexe)

Comment trouver une alternance ? Trouver une alternance est souvent aussi difficile que de chercher un emploi classique, surtout pour les étudiants étrangers. Voici les étapes clés :

Préparer un CV et une lettre de motivation solides adaptés au poste et à l’entreprise.

Créer un profil professionnel LinkedIn actif et bien rédigé.

S’inscrire sur les plateformes spécialisées :

Welcome to the Jungle

JobTeaser Indeed L'Étudiant

Alternance.emploi.gouv.fr (plateforme officielle)

- Participer aux salons de l'alternance, forums entreprises, journées portes ouvertes.
- Candidater en direct sur les sites d'entreprises ou par email.
- Demander à votre école de vous orienter ou de transmettre votre CV aux entreprises partenaires.

Il est fortement conseillé de commencer les démarches plusieurs mois à l'avance (entre février et juin pour une rentrée en septembre).

Et si on ne trouve pas d'alternance ? Beaucoup d'étudiants étrangers rencontrent des difficultés à décrocher un contrat, notamment à cause des contraintes administratives (titre de séjour, autorisation de travail, méconnaissance des profils étrangers par les RH). Si vous ne trouvez pas d'alternance à temps, voici les options possibles :

- Basculer en formation initiale (sans alternance) si votre établissement le permet.
- Signer une convention de stage classique pour gagner en expérience et rester actif.
- Rechercher un contrat en cours d'année : certaines entreprises recrutent jusqu'en novembre.
- Demander à votre école ou référent pédagogique une attestation ou un délai supplémentaire.
- Faire appel à un centre de formation partenaire qui peut vous aider à trouver une entreprise.

> **Attention :** dans certaines formations, l'alternance est obligatoire pour valider le diplôme. Renseignez-vous dès l'admission.

Ce que dit la loi pour les étudiants étrangers

Tu as le droit de travailler... MAIS sous conditions : Limite de 964 heures/an (soit environ 20h/semaine pendant les cours et temps plein pendant les vacances). Si tu dépasses ce quota, tu risques des problèmes avec la préfecture pour ton titre de séjour. Pas besoin d'autorisation spécifique si tu es titulaire d'un visa long séjour valant titre de séjour étudiant (VLSTS). Tu dois obligatoirement :

- Avoir un contrat (CDI, CDD, stage...)
- Être déclaré (ne jamais travailler au noir)
- Être rémunéré selon le SMIC horaire minimum

Et pour les stages ? Stage obligatoire dans la formation = convention de stage + minimum 4,50 €/h en 2026, soit environ 630 € par mois à temps plein (obligatoire au-delà de 2 mois). Si le stage n'est pas prévu dans ton cursus, il doit être déclaré comme job salarié classique, donc très limité si tu es étudiant étranger.

Bonus : exemples de jobs classiques

Vendeur(se) en boutique

Serveur(se) en restaurant

Hôte(sse) d’accueil événementiel

Téléconseiller(e)

Aide aux devoirs

Baby-sitter

Livreur

Les types de jobs accessibles en intérim ou jobs étudiants

Inventaire (RGIS) : Comptage de stocks dans les magasins, missions ponctuelles souvent bien rémunérées.

Grande distribution : Caissier, réassortisseur, préparateur de commandes.

Restauration rapide : Serveur, commis de cuisine, plongeur.

Logistique / livraison (Drive Me) : Préparateur de commandes, chauffeur-livreur (permis requis).

Événementiel / animation : Accueil, montage/démontage de stands, hôtes/hôtesses.

Travail en entrepôt : Manutentionnaire, emballage.

Travaux ponctuels en bâtiment : Aide-peintre, déménagement, nettoyage.

Tips pour postuler

Adapte ton CV et ta lettre pour chaque poste

Prépare des réponses aux questions classiques : "Parlez-moi de vous", "Pourquoi ce poste ?"

Ne panique pas si tu n’as pas d’expérience : valorise tes compétences, ton parcours, ton courage

L'ESSENTIEL POUR REUSSIR SES ÉTUDES ET SA CARRIERE

Le Contrôle Continu est Roi : Votre présence et votre participation en Travaux Dirigés (TD) et Travaux Pratiques (TP) sont souvent plus importantes que l'examen final. Ne les négligez jamais. * La Recherche d'Alternance = Recherche d'Emploi : Commencez vos recherches des mois à l'avance (dès février pour une rentrée en septembre) sur toutes les plateformes (JobTeaser, LinkedIn...).

Le Travail Étudiant est Limité : Vous avez le droit de travailler, mais respectez la limite légale de 964 heures par an. Un dépassement peut entraîner un refus de renouvellement de votre titre de séjour.

Le CV "à la Française" : Une seule page, clair, sans informations personnelles (religion, statut marital) et optimisé avec les mots-clés de l'offre d'emploi pour passer les logiciels de tri (ATS).

CHAPITRE 6

Vie quotidienne

Manger halal, Ramadan, transports, sport

Mis à jour le 2 septembre 2026

Partir étudier en France, c'est aussi plonger dans une nouvelle culture, avec ses codes, ses habitudes, et parfois ses différences. S'intégrer peut être un défi, mais cela ne signifie pas renier d'où tu viens. Nous, autant que marocains, les bases de la culture française nous n'est pas étrange vu notre histoire commune, Voici quelques conseils pour trouver cet équilibre précieux entre adaptation et fidélité à toi-même.

MANGER HALAL OU A PETIT PRIX

Quand on arrive en France avec un budget étudiant, l'une des plus grandes préoccupations est : comment bien manger sans exploser son budget, tout en respectant ses convictions religieuses si l'on consomme halal. La bonne nouvelle ? C'est possible, à condition d'avoir les bons réflexes.

Où acheter halal ? (supermarchés & boucheries)

Dans toutes les grandes villes françaises, tu trouveras des enseignes ou commerces spécialisés dans les produits halal. Voici quelques repères :

- H Market (présent à Paris, Lyon, Marseille, Lille, Strasbourg, etc.)
- Viande halal, produits orientaux (semoule, épices, harira, olives, huile d'argan...), sucreries turques ou libanaises, pain traditionnel.
- Carrefour, Auchan, Leclerc, Intermarché, Super U
- Plusieurs rayons proposent maintenant des produits certifiés halal, surtout pendant le Ramadan (saucisses, cordons-bleus, nuggets, escalopes, etc.). Vérifie toujours la certification.
- Boucheries halal indépendantes :
- Présentes dans la majorité des quartiers populaires ou à forte communauté musulmane. Les prix sont souvent compétitifs, surtout pour la viande hachée, les merguez ou les abats.
- Marchés de quartier (souvent le week-end) :
- Légumes frais à prix cassés, herbes aromatiques, produits maghrébins ou africains.
- Épiceries exotiques ou orientales :
- Trouve des produits comme les bricks, les dattes, le lait fermenté, le couscous, ou même les produits du bled (Chips Gaufrette, Temmy's, Raibi Jamila...).

Manger pour moins de 5€ par jour

Voici quelques astuces de survie étudiante pour bien manger avec un petit budget : Prépare toi-même :

- 1kg de riz ou de pâtes = 3 à 5 repas
- Lentilles, pois chiches, haricots secs → riche en protéines, pas cher, nourrissant
- Soupes maison (légumes congelés + bouillon cube)
- Omelettes, chakchouka, salade variée : rapide et économique
- Couscous ou semoule + légumes + œuf dur = plat complet pour 1,50–2€

Bons plans :

- Lidl, Aldi, Netto → discounters avec les prix les plus bas
- Appli anti-gaspi : Too Good To Go → récupère des paniers repas à 3-4€ de boulangeries, restaurants ou supermarchés
- Marché de fin de journée → les vendeurs bradent leurs légumes/fruits invendus
- Cuisiner en groupe / en coloc → ça revient toujours moins cher

Aides alimentaires pour étudiants En plus de tes efforts personnels, plusieurs associations proposent des aides alimentaires aux étudiants en difficulté :

Les Restos du Cœur (étudiants bienvenus)

- Distribution de paniers alimentaires hebdomadaires
- Conditions : dossier à remplir + justificatif de ressources faibles
- → https://www.restosducoeur.org/

Épiceries sociales et solidaires (sur dossier)

- Produits alimentaires à -70 % du prix du marché
- Présentes dans la plupart des villes étudiantes
- Exemples : Agoraé à Lyon, Lille, Paris, Toulouse…

Distributions ponctuelles :

- Par le CROUS (opérations “panier étudiant”)
- Par des associations étudiantes ou communautaires (souvent sur les groupes Facebook ou WhatsApp)
- Mosquées et centres culturels pendant le Ramadan

VIVRE LE RAMADAN EN FRANCE : ENTRE ADAPTATION ET SPIRITUALITE

Bien que la France ne soit pas un pays à majorité musulmane, elle abrite une importante communauté musulmane, estimée à plus de 5 millions de personnes, ce qui permet de ressentir l’ambiance particulière du mois sacré de Ramadan, notamment dans certaines

villes comme Paris, Marseille, Lyon, Lille ou Strasbourg. Dans quasiment chaque ville, vous trouverez au moins une mosquée ou une salle de prière proposant des dispositifs spécifiques durant ce mois : distribution de ftour gratuits, prières de tarawih, collectes de dons ou aides alimentaires pour les plus démunis. Il est toutefois important d'organiser son quotidien en tenant compte du jeûne, surtout si vous êtes étudiant, alternant ou salarié. En période hivernale, le jeûne est généralement plus « léger » car le coucher du soleil intervient vers 18h. Mais à partir du dernier dimanche de mars, avec le passage à l'heure d'été, les journées s'allongent : la rupture du jeûne se fait plus tard (souvent entre 20h et 21h), ce qui peut rendre la pratique plus exigeante. Dans la mesure du possible, négociez un aménagement d'horaires avec votre responsable ou tuteur (sortie anticipée, pause plus longue, etc.) afin de mieux concilier obligations professionnelles et pratiques religieuses. Autre conseil pratique : prévoir ses courses de Ramadan à l'avance. Il est fortement recommandé de commander en ligne ou d'acheter au moins 10 à 15 jours avant les produits typiques du mois (huile d'olive, dattes, semoule, sellou, chebbakia, etc.), surtout si vous vivez loin de quartiers commerçants maghrébins. Pendant cette période, la demande est très élevée, et les livraisons peuvent prendre du retard, allant parfois jusqu'à 10 jours, voire plus. En résumé, bien que vous soyez loin de votre pays, vous pourrez vivre un Ramadan empreint de spiritualité et de convivialité en France, à condition d'anticiper, de vous organiser, et de rester connecté à la communauté locale.

LES FETES MUSULMANES EN FRANCE : ORGANISATION, ADAPTATION ET ESPRIT COMMUNAUTAIRE

En tant qu'étudiant ou jeune actif musulman vivant en France, il est important de savoir que les fêtes religieuses musulmanes comme Aïd el-Fitr (fête de fin du Ramadan) et Aïd el-Adha (fête du sacrifice) ne sont pas des jours fériés officiels en France. Cela signifie que vous pourriez avoir cours, travail ou examens ces jours-là. Il est donc fortement conseillé de s'organiser à l'avance : prévenir son établissement ou son employeur plusieurs jours avant, et faire une demande d'absence exceptionnelle si besoin (certains établissements ou entreprises font preuve de compréhension). Un modèle de mail ou de lettre peut vous aider à formuler cette demande poliment et clairement (je peux t'en fournir un si tu veux). Dans la plupart des villes françaises, les grandes mosquées organisent des prières collectives pour l'Aïd, souvent en extérieur (stades, gymnases). Ces événements attirent de nombreux fidèles, ce qui permet de retrouver une ambiance familiale et festive, malgré l'éloignement du pays. Après la prière, il est courant de se retrouver entre amis ou en famille pour partager un repas. Pour les étudiants isolés, il existe des associations communautaires, groupes Facebook ou même des voisins bienveillants qui proposent de vous inviter à leur table : n'hésitez pas à tisser des liens. Concernant l'Aïd el-Adha, si vous souhaitez effectuer un sacrifice (ou en envoyer un au Maroc), plusieurs boucheries halal ou organisations agréées proposent ce service en France ou via des plateformes spécialisées. Attention cependant à respecter les conditions légales françaises très strictes, notamment en ce qui concerne l'abattage rituel. Même loin du Maroc, il est donc tout à fait possible de vivre ces fêtes dans

un cadre chaleureux, solidaire et spirituel, à condition de bien s'informer, d'anticiper les démarches, et de rester connecté à la communauté musulmane locale.

SE DEPLACER : METRO, BUS, TRAIN, VOITURE, VELO, MOTO

En France, tu trouveras un réseau de transport public très développé, mais aussi des alternatives comme la voiture, le vélo ou la trottinette. Tout dépend de ta ville, ton budget, et ton style de vie.

LE CHOC CULTUREL : UNE ETAPE NORMALE

Le choc culturel se manifeste souvent par des moments d'incompréhension, de solitude ou de frustration. La nourriture, les relations humaines, les horaires, la ponctualité, les discussions entre profs et étudiants... tout est différent. Mais pas de panique. Cela fait partie du processus d'adaptation. L'important est de :

Rester ouvert et curieux.

Observer sans juger.

Accepter qu'on ne comprend pas tout, tout de suite.

Demander, parler, dialoguer.

Le choc culturel passe. Et il laisse place à un équilibre très riche entre deux mondes. Même si la culture française peut sembler proche pour beaucoup d'étudiants marocains, il est important de prêter attention à certains détails afin d'éviter des malentendus ou des situations inconfortables. En France, le vouvoiement est la norme avec les personnes que l'on ne connaît pas bien, surtout dans les relations formelles ou professionnelles. On privilégie donc le « vous » plutôt que le « tu », et les salutations sont souvent accompagnées d'un simple « Bonjour » ou « Bonsoir », parfois d'une poignée de main ou, plus rarement, d'une bise, selon le contexte et la région. Dans les transports en commun ou dans la rue, il est essentiel de respecter les priorités, notamment celles des femmes enceintes, des personnes âgées ou à mobilité réduite. Leur céder la place est non seulement un geste de politesse mais aussi une attente sociale très forte. Sur le plan des sujets de conversation, il vaut mieux éviter d'aborder des thèmes sensibles comme la religion, le racisme, ou les questions liées à la communauté LGBT+, surtout en public ou avec des personnes que vous ne connaissez pas bien. Ces sujets peuvent être sources de malentendus, voire de conflits. La société française est diverse et valorise la neutralité et le respect de la vie privée dans les échanges quotidiens. Ainsi, il est important de ne pas trop s'immiscer dans l'espace personnel des autres, que ce soit physiquement ou dans la vie privée, notamment en évitant de poser des questions trop personnelles ou indiscrètes. Enfin, la France est une société multiculturelle où la diversité est valorisée. Il faut donc respecter les différences de chacun, qu'elles soient culturelles, religieuses ou liées au mode de vie, sans juger ni stigmatiser. Ce respect de l'intimité et de la diversité favorise un climat d'échange plus serein et vous permettra de mieux vous intégrer sans créer de tensions inutiles.

Ne reste pas seul : les communautés et les bons réflexes

La pire erreur que tu puisses faire ? Te refermer sur toi-même. Même si tu n'es pas du genre très sociable, faire l'effort de sortir, rencontrer du monde et maintenir tes liens te fera un bien fou. Voici quelques idées concrètes :

Groupes Facebook & WhatsApp :

Il existe des dizaines de groupes Facebook pour les étudiants marocains en France, souvent classés par ville (ex : Marocains à Lille, Casablancais à Lyon, Étudiants marocains à Grenoble JMAP, JMAF...). Tu y trouveras conseils, logements, ventes, colocations, sorties, entraides...

Astuce : inscris-toi dans le groupe de ta ville dès ton arrivée.

Amis & famille :

Garde le lien avec tes amis du pays, même à distance. Appelle-les, fais des visios, raconte tes journées. Ça aide à ne pas se sentir coupé du monde.

Restaurants marocains & cafés orientaux :

Parfois, un bon tajine ou un thé à la menthe, ça remet tout en ordre. Voici quelques adresses appréciées :

Chez Beur, Paris 10e

Le Riad, Marseille

Couscous Maison, Lyon

Tajine Express, Lille

La Mamounia, Bordeaux

Marchés & commerçants marocains :

Dans presque chaque grande ville, tu trouveras un quartier où les produits marocains (semoule, huile d'olive, khobz, épices, Harira...) sont vendus.

Exemples : Marché de Barbès (Paris), Marché de Wazemmes (Lille), Marché de Noailles (Marseille).

La mosquée :

Un excellent lieu pour se ressourcer, rencontrer d'autres personnes, ou même obtenir des aides ou des informations. Les grandes mosquées comme celles de Paris, Lyon, Toulouse ou Strasbourg sont aussi des lieux d'échange et d'écoute.

Intégration ≠ Assimilation

Tu n'as pas besoin de changer qui tu es pour être accepté. Ce qui compte, c'est ton attitude :

Partage ta culture avec bienveillance.

Apprends celle des autres avec respect.

Ne tombe pas dans le repli identitaire, mais ne te perds pas non plus dans une volonté d'être

"comme les autres". Ton identité est une force. La diversité culturelle est une richesse, pour toi, et pour les autres.

En résumé : comment bien s'intégrer

Rejoins des groupes d'étudiants sur Facebook/WhatsApp

Entretiens tes liens familiaux et amicaux

Participe à la vie associative ou universitaire

Explore les lieux marocains de ta ville (restos, marchés, mosquée)

Trouve des points d'équilibre : sport, études, détente Parle à des gens différents : français, étrangers, maghrébins...

Transports en commun : métro, tram, bus

En ville (ex : Paris, Lyon, Lille, etc.)

- Navigo Imagine R Étudiant (Île-de-France) : 401,30 € pour 2026-2027 (393,30 € + 8 € de frais de dossier), soit environ 43,70 €/mois en 9 prélèvements → illimité métro, bus, RER. À la première souscription, le forfait couvre 13 mois pour le prix de 12
- Tarifs jeunes / étudiants dans toutes les grandes villes :
- Lyon (TCL) : 26 €/mois pour les 18-25 ans et les étudiants, 11 €/mois pour les boursiers depuis le 1er septembre 2026
- Lille (Ilévia, l'ancien Transpole) : abonnement jeune et étudiant calculé selon le quotient familial, 32,45 €/mois au tarif le plus élevé et nettement moins si ton quotient est bas
- Grenoble (M réso, l'ancien TAG) : 19,20 €/mois ou 192 €/an pour les 18-25 ans en études, avec des tarifs réduits pour les boursiers
- Rennes (STAR) : 26,60 €/mois pour les 18-26 ans depuis juillet 2026, avec un forfait étudiant qui inclut les vélos en libre-service
- Toulouse (Tisséo) : 16 €/mois pour les étudiants de moins de 26 ans, 12,80 €/mois pour les boursiers
- Montpellier (TaM) : gratuit à tout âge si tu habites l'une des 31 communes de la métropole, mais il faut demander le Pass gratuité nominatif (pièce d'identité, photo, justificatif de domicile). Hors métropole, 28 €/mois avant 26 ans
- Bordeaux (TBM) : Pass Jeune 11-27 ans à 20,80 €/mois en formule annuelle, 35,10 € si tu le prends au mois, depuis le 1er juillet 2026
- Rouen (réseau Astuce, l'ancien TCAR) : tarifs étudiants sur justificatif de scolarité et de domicile dans la métropole, à vérifier sur reseau-astuce.fr
- Strasbourg, Nantes, Dijon : tarifs étudiants disponibles

> **Conseil :** Certaines villes comme Dunkerque, Niort, Châteauroux, Aubagne offrent le transport en commun 100 % gratuit.

Voyager en train (TER, TGV, OUIGO)

Cartes de réduction

- Carte Avantage Jeune SNCF : 49 €/an → -30% à -50% sur les billets TGV/Intercités/TER
- Forfait jeune TER (selon région) : abonnements illimités TER à tarif réduit (ex : 30€/mois en Nouvelle-Aquitaine)

Astuces pour payer moins cher

- OUIGO : TGV low cost → Paris-Bordeaux à 16€, Paris-Lyon à 19€
- Blablacar Bus : trajets à partir de 5€
- Blablacar covoiturage : option économique, conviviale
- Trainline.fr : compare tous les prix de billets
- Réserve tôt ou voyage en semaine pour les meilleurs prix

Avoir une voiture

Achat

- Sites : Leboncoin, La Centrale, Aramisauto
- Budget : à partir de 1000€ pour une voiture d'occasion
- Carte grise à ton nom obligatoire : frais en préfecture (en ligne sur https://immatriculation.ants.gouv.fr)

Assurance obligatoire

- Assurance responsabilité civile = minimum légal
- Compte 25–60€/mois pour un jeune conducteur (souvent plus cher)
- Comparateurs utiles : LesFurets.com, LeLynx.fr

Pour les étudiants marocains et le permis de conduire

Les étudiants marocains titulaires d'un permis de conduire délivré au Maroc peuvent conduire en France pendant la durée de validité de leur titre de séjour étudiant, Il faut toutefois respecter certaines conditions. Conditions pour conduire en France avec un permis marocain :

- Avoir un titre de séjour étudiant en cours de validité.
- Le permis doit avoir été obtenu avant l'entrée en France.
- Le permis doit être valide, non suspendu, ni annulé.
- Avoir une traduction officielle du permis (ou un permis international).
- Avoir souscrit une assurance auto si vous conduisez une voiture en France.

Échange de permis marocain vers un permis français

Le Maroc a une convention de réciprocité avec la France. Cela permet l'échange du permis marocain sous conditions. Démarches :

Faire la demande dans un délai de 1 an à partir de la délivrance du premier titre de séjour étudiant.

Avoir un permis valide.

Ne pas avoir été interdit de conduire en France ou au Maroc.

Fournir :

Copie du titre de séjour.

Copie du permis de conduire marocain + traduction officielle.

Justificatif de domicile en France.

Photo d'identité.

Formulaire de demande (Cerfa 14879*01).

Attestation de droits à conduire (délivrée par le Ministère marocain de l'Équipement et du Transport, très important !).

Timbres fiscaux (~€50).

Si vous ratez ce délai, vous devrez repasser le permis français (code + conduite). Plus d'infos et demande via l'ANTS : https://permisdeconduire.ants.gouv.fr

Autres dépenses :

Budget voiture : les postes de dépense

Poste	Budget
Carburant	~1,80 €/L en moyenne
Parking	Payant dans la plupart des villes
Contrôle technique	Tous les 2 ans (~80 €)
Entretien (vidange, pneus…)	Variable selon le modèle

> **Attention :** Conduire sans assurance = délit grave en France.

Moto et scooter

Permis AM (ex BSR) ou permis A1/A2 nécessaire selon la puissance

Casque obligatoire

Assurance obligatoire

Bon plan : scooter électrique en location (Cityscoot, Cooltra)

Vélo (ou trottinette)

Achat / location

Vélo d'occasion → à partir de 30€ (Leboncoin, recycleries)

Decathlon → modèles neufs à partir de 150€

Systèmes de location longue durée :

Véligo (Île-de-France) : 40€/mois (vélo électrique)

MOBICYCLO (Grenoble), La Maison du vélo (Toulouse), etc.

Aides financières

Prime à l'achat d'un vélo électrique : le bonus national a été supprimé le 14 février 2025. Il reste les aides locales, souvent plus généreuses, de 100 € à 800 € selon la ville et les revenus : regarde du côté de ta métropole et de ta région

Réparation gratuite en atelier solidaire (parfois avec Pass Réparation)

Bonnes applis utiles

CityMapper / Moovit : trajets en transports en commun

Waze / Google Maps : trajets voiture

Trainline : pour réserver tes billets

Blablacar : covoiturage

TooGoodToGo (pour lier transport et bons plans bouffe !)

SORTIR, FAIRE DU SPORT, SE DIVERTIR

L'expérience étudiante ne se limite pas aux cours ! Sortir, pratiquer une activité physique ou artistique, s'investir dans la vie associative ou simplement explorer sa ville sont des éléments essentiels pour garder l'équilibre, rencontrer du monde et s'intégrer.

Vie associative universitaire

BDE (Bureau des étudiants) : propose des soirées, sorties, week-ends d'intégration, etc.

Clubs et associations :

Sport, théâtre, musique, photo, débats...

Certaines universités ont plus de 50 assos différentes !

Associations culturelles et religieuses : utile pour garder un lien avec ta culture ou ta foi

Associations étudiantes maghrébines dans de nombreuses universités

> **Conseil :** En tant qu'alternant, tu peux aussi intégrer des clubs ou associations dans ton entreprise (comité d'entreprise / CSE).

Faire du sport

Clubs et compétitions

Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU) : compétitions entre universités (foot, basket, hand, athlétisme...)

FFF, FLA : Tu peux intégrer des clubs amateurs (→ détection possible !

Renseigne-toi auprès de ton CROUS, université ou mairie.

Salles de sport (prix étudiant)

Salles de sport : tarifs étudiants

Salle	Tarif étudiant
Basic-Fit	~19,99 €/mois (sans engagement dans certaines offres)
Fitness Park	~29 €/mois (abonnement annuel)
Keep Cool	~30 €/mois, parfois avec offres étudiantes
Universités	Accès aux infrastructures pour 15–40 €/an selon la ville

Autres activités sportives

Cours de danse, yoga, arts martiaux, boxe... via mairie, MJC ou assos → souvent 100–200€/an

Piscine municipale : entrées à 1–3€ pour étudiants

Footing dans les parcs : toujours gratuit

Loisirs et culture

Cinéma

Tarif étudiant : 5–8€ la séance

Pass UGC/MK2/Pathé : ~17–20€/mois en illimité (tarif jeune)

UGC Ciné Cité Étudiant : places illimitées dans certains cinés UGC à Paris et grandes villes

Musées et monuments

Gratuit pour tous les -26 ans (UE) dans presque tous les musées nationaux :

Ile-de-France : Louvre, Orsay, Pompidou, Quai Branly, Château de Versailles...

Lyon : Musée des Confluences, musée Gallo-Romain

Lille : Palais des Beaux-Arts

Toulouse : Musée des Augustins

Bordeaux : CAPC, Cité du vin (réduction)

Strasbourg, Nantes, Rennes : musées municipaux gratuits ou à 1€

Spectacles, concerts, théâtre

- Tarif réduit étudiant dans la plupart des salles
- Pass Culture (pour les -20 ans parfois prolongé en études)
- Théâtres universitaires : souvent 2–5€ la place

Activités créatives et cours du soir

- Conservatoires municipaux : musique, théâtre, danse classique ou contemporaine
- MJC / Maisons de quartier : cours à prix réduit (peinture, guitare, chant, etc.)
- Cours en ligne gratuits (YouTube, Udemy parfois gratuits pour étudiants, Skillshare, etc.)

Activités à faire seul.e

- Flâner dans les parcs (Tuileries, Tête d'Or, Jardin Public...)
- Bibliothèques et médiathèques municipales → gratuites, calmes, bien équipées
- Marchés aux puces, friperies, brocantes (Porte de Clignancourt, Montreuil...)
- Mosquées : un bon lieu pour se recentrer, rencontrer d'autres Marocains/Maghrébins
- Restos marocains pour un goût de chez toi :
- Paris : Le Timgad, La Palmeraie, La Kasbah
- Marseille : Chez Yassine, Le Souk
- Lyon : Le Touareg, L'Etoile d'Orient

Workshops et formations courtes

En tant qu'étudiant, tu peux accéder à de nombreux ateliers gratuits ou à très bas prix dans ta ville ou ton campus. Ils sont souvent animés par des professionnels, des associations, ou même des anciens étudiants, et te permettent de développer des compétences concrètes tout en rencontrant d'autres jeunes.

Types de workshops utiles

- CV, lettre de motivation et préparation aux entretiens
- Prise de parole en public, gestion du stress, confiance en soi
- Apprendre à utiliser des outils (Excel, Canva, Photoshop, Notion...)
- Initiation au code, à la création de site web ou à l'IA (No-Code, HTML, Python)
- Gestion de budget, finances personnelles
- Cuisine étudiante (rapide, pas cher, halal, végétarien...)
- Photographie, vidéo, storytelling, création de contenu sur les réseaux

Où les trouver ?

- Universités et écoles : service d'orientation, BDE, service vie étudiante
- CRIJ / CIDJ (Info Jeunesse) : centres régionaux pour les jeunes
- Pôle emploi jeunes / Mission locale : surtout pour les alternants

Espaces municipaux : MJC, maisons de quartier, bibliothèques

Associations étudiantes : comme AfghaniFrance, Marocains du Monde, ESN

Cafés associatifs ou tiers-lieux : ex. Les Grands Voisins (Paris), Darwin (Bordeaux), Tiers-Lieux La MYNE (Lyon)

Bonus : ateliers en ligne

Moocs France Université Numérique (FUN) : cours certifiés gratuits

Workshops Eventbrite / Meetup : gratuits ou 5–15€

Workshops Shopify, Canva, Notion, Google : souvent en accès libre

Voyager depuis la France à petit budget

En tant que résident en France, tu as l'immense avantage de pouvoir voyager librement dans l'espace Schengen et vers d'autres destinations avec peu de formalités, comme l'Égypte ou l'Arabie Saoudite (sous certaines conditions de visa). Ce chapitre a pour but de te guider vers les destinations incontournables à découvrir pendant tes week-ends, vacances ou jours fériés, sans exploser ton budget. Tu y trouveras aussi des bons plans de transport, hébergement, itinéraires courts, ainsi que des pépites françaises souvent méconnues mais magiques.

Moyens de transport économiques

Ryanair, EasyJet, Vueling, Transavia : compagnies aériennes low-cost, idéales pour l'Europe.

Flixbus, BlaBlaBus : bus à bas prix pour les grandes villes européennes.

BlaBlaCar : covoiturage économique, utile aussi en France.

SNCF & Trains régionaux :

Carte Avantage Jeune (49 €/an) : -30 % sur les billets.

Pass TER Jeunes : dispo dans certaines régions (ex. Pass Jeune TER Sud, Occitanie Rail Tour).

Pass Interrail (si tu es Européen ou résident longue durée).

Hébergements économiques

Auberges de jeunesse / Hostels : très pratiques et conviviaux (ex : Generator, Jo&Joe...).

Airbnb partagé / en groupe : prix divisés si vous partez à plusieurs.

Hôtels low-cost : B&B, Ibis Budget, F1...

Couchsurfing : logement gratuit chez l'habitant.

Booking : filtre "petit budget" ou promotions dernière minute.

Bons plans spécifiques par pays

Belgique / Amsterdam : départ en voiture recommandé (autoroutes gratuites), carburant moins cher, pas de péage.

Espagne (Barcelone, Madrid) : avion plus rapide et souvent plus économique (attention aux péages élevés en France).

Italie : possible avec Ryanair (Bergame, Rome), ou train si tu es proche des Alpes.

Allemagne / Luxembourg : accessibles en voiture ou Flixbus, zones frontalières très pratiques.

Destinations françaises magiques (et souvent oubliées)

Montagne & nature :

Annecy

Aix-les-Bains

Chamonix

Gérardmer

Les Gorges du Verdon

Lac d'Annecy, Lac de Serre-Ponçon, Lac du Bourget, Lac de Sainte-Croix

Parc des Écrins, Chartreuse, Vanoise

Mer & Calanques :

La Ciotat

Sète

Cassis

Saintes-Maries-de-la-Mer

Îles de Porquerolles

Villages et rando :

Colmar

Eguisheim

Rocamadour

Gordes

Saint-Cirq-Lapopie

Étretat

Mont-Saint-Michel

Saint-Malo

Informations générales : Heures d'ouverture des magasins/administrations : Les horaires sont différents (souvent fermeture le dimanche et parfois tôt en semaine, administrations fermées le week-end et jours fériés) et qu'il faut s'organiser. Tri des déchets : Très important en France, le tri sélectif (verre, plastique, papier, déchets ménagers) car c'est une habitude qui peut différer.

CHAPITRE 7

Gérer son argent

Fiche de paie, Livret A, transferts Maroc

Mis à jour le 2 septembre 2026

INTRODUCTION : DE LA GESTION DE CRISE A LA CONSTRUCTION DE SA SECURITE

La première année, ton relevé de compte est un champ de bataille. Chaque euro est compté, alloué, et souvent, il en manque. Ton budget est une équation de survie : loyer + transport + courses = stress. C'est une phase normale, celle de la gestion de crise, où l'objectif principal est de ne pas finir le mois dans le rouge. Mais un jour, une nouvelle ligne apparaît sur ton compte en banque : le salaire d'une alternance, d'un premier job, ou simplement une bourse qui arrive enfin. C'est à ce moment précis que ton état d'esprit doit changer radicalement. L'enjeu n'est plus seulement de survivre, mais de commencer à construire. Construire ta sécurité, ton autonomie, ton avenir. Ce chapitre est conçu pour t'accompagner dans cette transition. On va laisser de côté le budget de l'urgence pour aborder les outils qui te permettront de maîtriser tes finances sur le long terme. On va décortiquer ensemble une fiche de paie française pour que tu comprennes enfin où va ton argent, on va explorer les moyens simples de mettre de l'argent de côté même quand on pense que c'est impossible, et on va voir comment transférer de l'argent entre la France et le Maroc sans y laisser la moitié en frais.

ANATOMIE D'UNE FICHE DE PAIE FRANÇAISE : COMPRENDRE OU VA SON ARGENT

Recevoir sa première fiche de paie en France est une expérience en soi. Tu ressens la joie de voir le chiffre en bas à droite, le fameux "Net à payer avant impôt", puis la perplexité face à la cascade de lignes et de sigles incompréhensibles qui le précèdent. Ce document n'est pas juste un reçu, c'est la carte d'identité de ton travail et la preuve de ta contribution au système social français. Le déchiffrer est la première étape pour comprendre la valeur réelle de ton travail. En haut, tu trouveras ton Salaire Brut. C'est le montant qui a été négocié avec ton employeur, la base de tout le calcul. Ensuite, vient la partie la plus dense : les Cotisations Sociales, aussi appelées "charges salariales". C'est la part de ton salaire brut qui est prélevée pour financer le modèle de protection sociale français. Vois cela comme une grande assurance collective. Ces cotisations se divisent en plusieurs pôles : la Santé (qui finance la Sécurité Sociale et tes remboursements médicaux), la Famille, l'Assurance Chômage (qui te protège si tu perds ton emploi), et surtout, la Retraite. Oui, dès ton premier euro gagné, tu cotises pour ta future pension, que tu la prennes en France ou au Maroc grâce aux accords entre les deux pays. Après ces prélèvements, tu obtiens le Net Social, une nouvelle ligne qui sert de référence pour le calcul de certaines aides comme la prime

d'activité. Puis, une dernière déduction s'applique : l'Impôt sur le Revenu, prélevé directement via le "prélèvement à la source". L'État prend sa part avant même que l'argent n'arrive sur ton compte, en fonction d'un taux que tu peux gérer sur ton espace impots.gouv.fr. Enfin, tout en bas, le chiffre que tu attendais : le Net à Payer, la somme qui sera effectivement virée sur ton compte en banque. Conserve précieusement toutes tes fiches de paie. Elles te seront demandées pour un prêt, une location, ou pour faire valoir tes droits tout au long de ta vie.

L'ÉPARGNE DE PRECAUTION "A LA FRANÇAISE" : LIVRET A ET LDDS

Quand on a un budget serré, l'idée même d'épargner peut sembler absurde, un luxe réservé aux autres. C'est une erreur de pensée. Mettre de l'argent de côté, même une somme minuscule, n'a pas pour but de devenir riche, mais de créer un fonds d'urgence. C'est un petit matelas de sécurité qui te sauvera le jour où ton ordinateur rendra l'âme avant un examen, où tu devras acheter un billet d'avion pour une urgence familiale, ou pour toute autre dépense imprévue. Cette tranquillité d'esprit n'a pas de prix. Pour cela, le système français propose des outils incroyablement simples et accessibles. Le plus connu est le Livret A. C'est le compte épargne de base, que tu peux ouvrir dans n'importe quelle banque. Son fonctionnement est simple : l'argent que tu y places produit des intérêts (faibles, mais garantis) qui ne sont pas soumis à l'impôt, et tu peux retirer ton argent à tout moment, sans frais. C'est le coffre-fort parfait pour ton fonds d'urgence. Tu peux aussi ouvrir un LDDS (Livret de Développement Durable et Solidaire), qui fonctionne sur le même principe et te permet d'épargner encore un peu plus. La meilleure stratégie pour épargner sans y penser est celle du virement automatique. Dès que ton salaire tombe sur ton compte courant, mets en place un virement programmé, même de 20 ou 30 euros, vers ton Livret A. C'est une somme que tu ne verras pas passer, mais qui s'accumulera mois après mois. En un an, sans le moindre effort, tu auras mis de côté plusieurs centaines d'euros, une première brique essentielle pour construire ta sécurité financière.

TRANSFERTS D'ARGENT FRANCE-MAROC : COMMENT NE PAS Y LAISSER SA CHEMISE

Que ce soit pour recevoir un soutien de ta famille ou, plus tard, pour envoyer de l'argent à tes proches au Maroc, la question des transferts est centrale. Le premier réflexe est souvent de passer par un virement bancaire international classique. C'est une option sécurisée, mais souvent la plus coûteuse. Les banques traditionnelles facturent généralement des frais fixes élevés (parfois 20€ ou plus par opération) et, plus sournoisement, elles appliquent un taux de change qui n'est pas le taux réel du marché. En clair, tu perds de l'argent deux fois : sur les frais et sur la conversion.

Heureusement, l'époque a changé. Des plateformes en ligne spécialisées dans les transferts internationaux, comme Wise, Remitly, ou WorldRemit, ont révolutionné ce secteur. Leur

modèle est bien plus avantageux : elles utilisent le taux de change réel (celui que tu vois sur Google) et prélèvent une petite commission transparente, clairement affichée avant la transaction. Pour te donner un ordre d'idée, envoyer 200€ au Maroc peut te coûter moins de 3€ de frais via ces services, contre parfois dix fois plus avec une banque classique. La différence, cumulée sur une année, est considérable. Pour les utiliser, il te suffit de créer un compte en ligne, de vérifier ton identité et de lier ton compte bancaire français. La sécurité est aujourd'hui très élevée sur ces plateformes reconnues. Prends simplement le temps de comparer leurs frais et leurs délais pour une somme donnée, et privilégie toujours les acteurs connus et bien notés par les utilisateurs. C'est la garantie que chaque euro durement gagné ou précieusement envoyé par ta famille arrive à destination avec le moins de pertes possible.

CHAPITRE 8

Santé & coups durs

Médecin, santé mentale, bourses, aides

Mis à jour le 2 septembre 2026

QUAND TU TOMBES MALADE

Même si on n'aime pas y penser, il est important de savoir quoi faire quand on est malade en France, surtout en tant qu'étudiant étranger. Le système de santé français est de qualité, mais il faut en connaître les codes et les démarches.

Consulter un médecin

Trouver un médecin :

Utilise Doctolib pour prendre rendez-vous en ligne (généralistes, spécialistes, téléconsultations).

Autres plateformes : Maiia, Keldoc, Livi, Qare.

Consultations en ligne :

Les consultations médicales en visioconférence sont autorisées et remboursées comme une consultation en cabinet.

Très utiles si tu es malade, fatigué ou sans médecin à proximité.

Tu peux recevoir une ordonnance numérique envoyée directement sur ton espace Mon Espace Santé ou par email.

Assure-toi que le médecin est conventionné (secteur 1 ou 2) pour être bien remboursé.

Le médecin traitant :

Tu dois déclarer un médecin traitant pour bénéficier d'un remboursement optimal.

Cela peut se faire :

En ligne sur ameli.fr

Ou via un formulaire papier rempli avec le médecin lors de la première consultation.

Sans médecin traitant, tu es moins remboursé (30 % seulement).

Orientation vers un spécialiste :

En général, tu dois passer d'abord par ton médecin traitant pour être orienté vers un spécialiste (dermatologue, cardiologue, etc.).

Il te remettra une lettre d'orientation, nécessaire pour un bon remboursement.

Exceptions : ophtalmologue, gynécologue, psychiatre (moins de 26 ans).

Pharmacie & Ordonnances

Ordonnance :

- Délivrée par un médecin (papier ou en ligne via ton Espace Santé).
- Elle est indispensable pour obtenir des médicaments remboursés.

Pharmacies de garde :

- Pour les nuits, week-ends et jours fériés :
- Regarde les affiches en vitrine des pharmacies de quartier.
- Appelle le 32 37 ou consulte le site www.3237.fr.

Lunettes, soins dentaires, optique

Avec carte Vitale seule :

- Détartrage dentaire : remboursé à 70 % par la Sécu.
- Lunettes : très peu ou pas remboursées sans mutuelle.
- Soins dentaires plus importants (caries, couronnes…) : mal remboursés seuls.

Avec mutuelle ou Complémentaire Santé Solidaire (CSS) :

- Mutuelle étudiante (ou de ton travail si tu es alternant) : couvre le reste à charge.
- CSS (ex-CMU-C) : prise en charge à 100 % (soins médicaux, lunettes, dentiste, hospitalisation…).

> **Conseil :** certaines mutuelles étudiantes comme LMDE, HEYME, SMEREP proposent des forfaits adaptés et des conseils santé.

Urgences, ambulance, pompiers

En cas d'urgence :

- 15 (SAMU) : urgence médicale.
- 18 (pompiers) : en cas d'accident.
- 112 : numéro d'urgence européen.

Frais d'ambulance :

- Remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie, sur prescription médicale.
- 100 % si tu es bénéficiaire de la CSS, ALD, maternité ou hospitalisation programmée.

Prise en charge hospitalière

- Avec la carte Vitale, l'hôpital facture directement la sécurité sociale.
- Un ticket modérateur (la partie non remboursée) reste à ta charge si tu n'as pas de mutuelle.
- Certains hôpitaux demandent une avance de frais si tu n'as pas encore la carte Vitale → garde bien ton attestation de droits imprimée ou téléchargée depuis ton compte Ameli.

Applications utiles

- Doctolib : prise de rendez-vous médicaux.
- Ameli app : suivi de tes remboursements.
- Mon Espace Santé : carnet médical numérique.
- Medicaments.gouv.fr : vérifier les médicaments autorisés et leurs prix.

LA SANTE MENTALE EN TANT QU'ETUDIANT ETRANGER

Venir étudier à l'étranger est une expérience riche... mais parfois difficile à vivre. Le choc culturel, la solitude, le stress des études, ou encore le mal du pays (homesickness) peuvent sérieusement impacter ta santé mentale. Il est important de savoir que tu n'es pas seul(e) et que des solutions existent.

Isolement, anxiété et mal du pays

Tu peux ressentir :

- Une perte de repères, un sentiment d'isolement.
- De l'anxiété sociale, de la pression académique, de l'insécurité administrative.
- Une culpabilité de ne pas réussir comme prévu, ou une nostalgie du pays.

Ces émotions sont normales. Elles ne font pas de toi quelqu'un de faible, elles signifient que tu t'adaptes à une nouvelle réalité.

Où trouver du soutien ?

Les services de santé universitaire (SSU)

- Proposent des consultations gratuites avec des psychologues.
- Disponibles dans toutes les universités françaises.
- Aucun jugement, confidentiel, gratuit.

Le dispositif "Mon Soutien Psy"

- Jusqu'à 12 séances par an avec un psychologue conventionné, sans prescription médicale préalable. Les séances coûtent 50 € et sont prises en charge à 60 % par l'Assurance Maladie, le reste par la mutuelle ou la Complémentaire santé solidaire.
- Sur orientation d'un médecin généraliste (ou via une téléconsultation).
- Plus d'infos ici : https://monsoutienpsy.ameli.fr

Téléconsultations psy

- Plateformes comme Qare, Doctolib, Livi proposent des consultations psy en ligne.
- Certaines mutuelles ou la complémentaire santé solidaire (CSS) peuvent couvrir une partie ou la totalité du coût.

Autres ressources utiles

BAPU (Bureaux d’aide psychologique universitaire) : psychologues et psychiatres gratuits pour les étudiants.

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (anonyme et gratuit).

Nightline : service d’écoute par et pour les étudiants, https://www.nightline.fr

Groupes Facebook ou Discord d’étudiants marocains/maghrebins : pour garder le lien, parler, partager ses ressentis.

Se rapprocher d’un lieu culturel ou religieux (mosquée, centre culturel) peut aussi t’apporter un cadre rassurant.

Astuce

Sors, même seul(e), marche dans un parc, va à la bibliothèque, assiste à des workshops ou événements étudiants : créer du lien même minime diminue le sentiment d’isolement.

Garde un contact régulier avec tes proches au Maroc : appels vidéo, messages vocaux, lettres…

DEMANDER UNE BOURSE OU DES AIDES

Les études en France peuvent représenter un coût important, mais heureusement, plusieurs dispositifs existent pour t’aider à financer tes études et ta vie quotidienne. Voici les principaux types d’aides auxquels tu peux prétendre, ainsi que des conseils pour les obtenir.

Les bourses du CROUS

Le CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) est l’organisme principal qui gère les bourses d’études pour les étudiants en France.

Pour faire une demande, tu dois remplir le Dossier Social Étudiant (DSE) chaque année (généralement entre janvier et mai) sur le site du CROUS.

Le montant de la bourse varie selon plusieurs critères : revenus des parents, nombre de frères et sœurs à charge, distance entre le lieu d’études et la résidence familiale, et situation personnelle.

Les échelons vont de 0 bis à 7, soit de 145,40 € à 633,50 € par mois en 2026-2027, versés sur 10 mois. Attention : si tu es marocain et que tu arrives avec un visa étudiant, tu n'y as pas droit. La bourse sur critères sociaux exige d'être domicilié en France depuis au moins 2 ans et rattaché à un foyer fiscal français depuis 2 ans. Renseigne-toi plutôt sur les bourses du gouvernement marocain, celles de Campus France et les aides de ton établissement.

La bourse CROUS peut aussi donner accès à des logements universitaires à tarifs préférentiels.

Important : La demande doit être renouvelée chaque année scolaire.

Aides locales et aides des collectivités territoriales

Certaines régions, départements, ou villes proposent des aides complémentaires pour les étudiants, notamment pour les frais de transport, d'équipement informatique, ou des aides ponctuelles.

Par exemple, des villes comme Paris, Lyon, ou Marseille disposent de dispositifs spécifiques (aides au transport, Pass culture étudiant, aides à la mobilité, etc.).

Renseigne-toi auprès du site internet de ta mairie, de ton conseil régional, ou de ta préfecture.

Aides de fondations et associations

Il existe des fondations privées ou associatives qui attribuent des aides financières aux étudiants selon leurs profils, projets, ou difficultés (Fondation de France, Fondation Aga Khan, etc.).

Certaines grandes écoles ou universités ont aussi des dispositifs internes de bourses d'excellence ou d'aide sociale.

Pour cela, contacte le service social de ton établissement ou l'association des étudiants étrangers.

Comment maximiser tes chances ?

Prépare ton dossier DSE avec soin : tous les documents doivent être complets et à jour (avis d'imposition, justificatifs de domicile, certificats de scolarité...).

Respecte les délais, ne laisse pas passer la date limite de dépôt de dossier.

N'hésite pas à prendre rendez-vous avec un assistant social du CROUS ou de ton université pour t'aider à constituer ton dossier.

Cherche aussi les aides ponctuelles, souvent moins connues, qui peuvent t'aider en cas de difficulté financière passagère.

GERER LES DIFFICULTES FINANCIERES : AIDES ET SOUTIENS DISPONIBLES

L'arrivée en France n'est pas toujours simple côté finances. Parfois, malgré la meilleure préparation, les imprévus s'accumulent : retard de bourse, logement trop cher, perte de job étudiant, etc. Heureusement, il existe un réseau d'aides et de soutiens que tu peux mobiliser. Voici un panorama complet pour t'épauler dans les moments difficiles.

QUAND LES FINS DE MOIS DEVIENNENT DIFFICILES

Si tu rencontres des problèmes financiers, ne reste pas isolé. Voici les premiers réflexes à avoir :

Prendre contact avec le service social de ton université ou école.

Chaque établissement possède un service social (assistants sociaux), souvent lié au CROUS, capable d'évaluer ta situation et de te proposer des aides ponctuelles ou un accompagnement personnalisé. Exemple : le service social CROUS (https://www.crous.fr/aides/aides-sociales/).

S'informer sur les aides financières d'urgence.

Certaines associations étudiantes, les CROUS et les mairies proposent des aides d'urgence ponctuelles ou des fonds de solidarité. Ces aides peuvent couvrir les dépenses alimentaires, les frais de santé ou le logement.

LES AIDES FINANCIERES PRINCIPALES

1. Bourses sur critères sociaux (CROUS)

Accessible via le Dossier Social Étudiant (DSE).

Montants variables selon la situation familiale et le niveau d'études (entre 100 et 550 € par mois).

Pour les bourses attribuées, le paiement est mensuel, versé directement sur ton compte bancaire.

Dossier à renouveler chaque année.

Plus d'infos : https://www.crous.fr/aides/bourses/

2. Aide au logement (APL, ALS), CAF

Aide mensuelle versée par la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) pour alléger le coût du logement.

À demander dès ton arrivée, via le site CAF (https://www.caf.fr/).

Le montant dépend du loyer, de la localisation et de tes revenus.

Important : il faut fournir le bail, un RIB et ton contrat de location.

3. Aide Visale (caution gratuite)

Service gratuit qui se porte garant pour toi auprès du propriétaire si tu n'as pas de garant physique.

Condition : être étudiant ou salarié, et respecter les conditions de revenus.

Dossier à faire en ligne : https://www.visale.fr/

4. Fonds de solidarité et d'urgence (FSE)

Proposé par le CROUS, destiné aux étudiants en grande difficulté (panne de paiement, expulsion, etc.)

À demander via le service social de ton établissement.

AIDES SOCIALES ET ACCOMPAGNEMENTS

1. Assistants sociaux universitaires

Écoute, conseil, accompagnement sur les démarches administratives, demande d'aides.

Parfois, ils peuvent orienter vers des aides spécialisées (aide psychologique, alimentation, logement).

Comment contacter ? Renseigne-toi auprès de ton université ou école, ou sur leur site web.

2. Associations étudiantes et caritatives

La Croix-Rouge Étudiante propose des aides alimentaires, des distributions, et un accompagnement social.

Secours Populaire propose aussi des aides alimentaires et vestimentaires, parfois accès à des aides au logement.

Recherche locale : souvent dans les grandes villes, il existe des épiceries solidaires ou des banques alimentaires dédiées aux étudiants.

Solutions de financement complémentaires

1. Microcrédit étudiant

Certaines banques ou associations (ex : ADIE) proposent des microcrédits pour financer un ordinateur, un dépôt de garantie, ou un permis de conduire.

Montant limité, à rembourser en plusieurs mensualités, avec un taux d'intérêt souvent faible.

À réserver aux situations où aucune autre aide n'est disponible.

2. Prêts étudiants garantis par l'État

Certains établissements bancaires proposent des prêts étudiants avec caution de l'État, sans conditions de ressources.

À vérifier avec ta banque.

Conseils pratiques

Anticipe les démarches. Beaucoup d'aides demandent un dossier avec justificatifs, il faut donc s'y prendre à l'avance.

Conserve tous tes justificatifs (relevés bancaires, quittances, factures). Ils seront demandés pour les dossiers.

Ne reste pas isolé : parler de tes difficultés avec un assistant social peut ouvrir des portes.

Utilise les plateformes et groupes Facebook d'étudiants étrangers pour échanger sur les aides possibles.

Vérifie les aides locales de ta ville ou région, certaines municipalités proposent des aides spécifiques.

L'ESSENTIEL POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Votre Sésame Santé : La Carte Vitale est indispensable pour ne pas avancer la plupart des frais médicaux. Obtenez-la le plus vite possible via votre compte Ameli. Pour le reste, une mutuelle étudiante est fortement recommandée. * Ne Restez pas Seul face au Stress : Le mal du pays et l'anxiété sont normaux. Les Services de Santé Universitaire (SSU) proposent des consultations gratuites et confidentielles avec des psychologues.

Urgence Financière = Réflexe CROUS : Si vous rencontrez de graves difficultés financières, votre premier contact doit être les assistants sociaux du CROUS. Ils peuvent débloquer des aides d'urgence (FSE). * Doctolib est votre meilleur ami : Pour trouver un médecin, un dentiste, un spécialiste et prendre rendez-vous en ligne facilement, utilisez l'application Doctolib.

CHAPITRE 9

Tes droits & recours

Face au proprio, employeur, administration

Mis à jour le 2 septembre 2026

INTRODUCTION : NE PLUS SUBIR, SAVOIR AGIR

Jusqu'à présent, ce guide t'a montré comment suivre les règles. Ce chapitre va t'apprendre comment faire en sorte que les autres les respectent aussi. En arrivant en France, poussé par la nécessité de t'intégrer et la peur de faire des vagues, ton premier réflexe sera souvent de baisser la tête et d'accepter des situations qui te semblent injustes. Un propriétaire qui tarde à rendre la caution, un employeur qui "oublie" de payer des heures, une administration qui reste silencieuse pendant des mois... Tu pourrais penser que c'est normal ou que, étant étranger, tu n'as pas le droit de te plaindre. C'est faux. La France est un État de droit, et la loi te protège, que tu sois français ou marocain. Connaître tes droits fondamentaux, ce n'est pas chercher le conflit ; c'est exiger le respect. Ce chapitre est ta boîte à outils pour ne plus subir, pour savoir quand et comment dire "non, ce n'est pas normal", et pour te défendre avec les bonnes méthodes et les bons interlocuteurs.

FACE A SON PROPRIETAIRE : CAUTION, CHARGES ET REPARATIONS

La relation avec un propriétaire est le terrain de litiges le plus fréquent. Le cas le plus classique est celui du dépôt de garantie (la caution) non restitué. La loi est très claire : le propriétaire a un délai d'un mois pour te la rendre si l'état des lieux de sortie est conforme à celui d'entrée, et de deux mois s'il y a des dégradations. Si ce délai est dépassé, ne te contente pas d'attendre. La première étape est une relance polie par mail. Si cela ne suffit pas, il faut passer à la vitesse supérieure : la lettre de mise en demeure envoyée en recommandé avec accusé de réception. Ce courrier a une valeur juridique et fait courir des pénalités de retard au propriétaire. Si le blocage persiste, sache que tu peux saisir gratuitement la commission départementale de conciliation pour une médiation. En dernier recours, tu peux te tourner vers le juge des contentieux de la protection. Ces démarches peuvent sembler impressionnantes, mais elles sont souvent très efficaces. Un autre point de friction concerne les charges locatives. Tu paies chaque mois une "provision", mais une fois par an, le propriétaire doit te fournir un décompte détaillé des charges réelles. Tu es en droit d'exiger ce document et de vérifier les factures. Si on te facture des choses qui ne te concernent pas, tu as le droit de contester. De même, souviens-toi de la règle d'or des réparations : l'entretien courant (changer une ampoule, déboucher un évier) est à ta charge, mais les grosses réparations liées à la vétusté ou à un problème structurel (chaudière en panne, fuite d'eau dans un mur) sont de la responsabilité du propriétaire. Ne te laisse jamais imposer une réparation qui ne t'incombe pas.

FACE A SON EMPLOYEUR : SALAIRES, HORAIRES ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Le monde du travail a aussi ses règles. La première, la plus importante de toutes, est de refuser catégoriquement le travail "au noir" (non déclaré). Accepter d'être payé "de la main à la main" sans contrat ni fiche de paie est une erreur monumentale. Tu n'auras aucune protection en cas d'accident, tu ne cotiseras pour rien (ni chômage, ni retraite), et surtout, tu mets en péril ton titre de séjour. Si l'administration découvre que tu travailles illégalement, elle peut considérer que tu as détourné l'objet de ton visa et refuser ton renouvellement. Si tu travailles légalement mais que ton salaire n'est pas versé à temps, la procédure est similaire à celle d'un litige locatif. Commence par une discussion calme, puis une relance écrite. Si rien ne bouge, la lettre de mise en demeure en recommandé est l'étape suivante. En dernier recours, il existe une juridiction spécialisée pour les conflits du travail : le Conseil de prud'hommes. Il est également crucial de connaître tes droits concernant les heures supplémentaires. Si ton employeur te demande de travailler au-delà de la durée prévue dans ton contrat, ces heures doivent être soit payées à un taux majoré, soit compensées par un temps de repos équivalent. Ne travaille jamais gratuitement.

FACE A L'ADMINISTRATION : LE SILENCE DE LA PREFECTURE ET LE ROLE DU DEFENSEUR DES DROITS

Le silence de la préfecture est une source d'angoisse immense, comme l'ont vécu de nombreux étudiants avant toi. Il faut savoir que, si les délais sont souvent longs, ils ne sont pas infinis. Pour une demande de renouvellement de titre de séjour, par exemple, un silence de l'administration pendant plus de quatre mois est légalement considéré comme une "décision implicite de rejet". Cela peut paraître négatif, mais c'est en réalité une étape juridique qui t'ouvre le droit de faire un recours. Dans ces situations de blocage, ton meilleur allié est une institution gratuite et puissante : le Défenseur des Droits. Si tu estimes être victime d'une injustice ou d'un dysfonctionnement de la part d'un service public (préfecture, CAF, CROUS...) qui ne répond pas ou traite ton dossier de manière anormale, tu peux le saisir. La démarche se fait simplement en ligne sur leur site web. Tu devras exposer clairement ta situation et fournir les preuves de tes démarches (copies de mails, accusés de réception...). Le Défenseur des Droits peut alors intervenir en ton nom pour demander des explications à l'administration concernée et débloquer la situation. N'hésite jamais à utiliser ce recours ; il existe pour te protéger.

CHAPITRE 10

Après les études

APS, recherche d'emploi, changement de statut

Mis à jour le 2 septembre 2026

Après plusieurs années d'études en France, la suite logique pour la grande majorité des étudiants étrangers est de mettre en pratique les compétences acquises au sein d'une entreprise française. Que tu aies effectué un stage ou non, cette première expérience en CDI ou CDD représente une étape clé pour t'ancrer dans le monde professionnel. Si tu n'as pas eu la chance de suivre un cursus en alternance, il est normal de se poser des questions sur l'environnement de travail français : quelles sont les attentes envers un jeune diplômé ? comment s'intégrer dans une équipe ? quels sont les usages à respecter ? Ce chapitre t'aide aussi à comprendre les démarches administratives pour passer du statut étudiant au statut salarié (APS, changement de statut, passeport talent...) et à savoir combien de temps tu disposes légalement pour trouver un emploi après l'obtention de ton diplôme. Un guide essentiel pour anticiper ta vie après les études, et ne pas manquer ta transition vers le monde du travail. Ce chapitre ne s'adresse pas uniquement aux anciens étudiants : si tu viens d'arriver en France après avoir décroché un CDI directement depuis ton pays d'origine, il te sera tout aussi utile. Tu y trouveras des repères concrets pour comprendre la culture d'entreprise française, éviter les maladresses, t'adapter aux usages professionnels locaux, et réussir ton intégration dans ton nouvel environnement de travail. Que ce soit ta première expérience professionnelle en France ou une nouvelle étape dans ta carrière, ce guide te fournira des clés pour bien démarrer.

DEMANDER L'APS (AUTORISATION PROVISOIRE DE SEJOUR)

Conditions, démarches, délais

L'APS (Autorisation Provisoire de Séjour) est un dispositif qui permet aux étudiants étrangers, à la fin de leurs études en France, de rester sur le territoire pour chercher un emploi ou créer une entreprise, avec un droit de travail élargi.

Qu'est-ce que l'APS ?

L'APS est un titre temporaire de séjour délivré aux étudiants étrangers diplômés d'un établissement français.

Elle est valable généralement 12 mois (parfois renouvelable une fois selon les situations).

Pendant cette période, tu peux travailler en France jusqu'à 964 heures par an (soit environ 60% d'un temps plein), ou à temps plein si tu crées ton entreprise.

Elle te donne une période pour chercher un emploi en lien avec ta formation ou lancer ton projet professionnel.

Qui peut en bénéficier ?

Les étudiants étrangers titulaires d'un diplôme français de niveau Licence, Master ou Doctorat (Bac+3 et plus) obtenu en France.

Le diplôme doit être délivré par un établissement reconnu (université, école d'ingénieur, école de commerce, etc.).

Certaines conditions précises sont exigées selon le diplôme et la filière, renseigne-toi bien auprès de la préfecture ou sur le site officiel.

Démarches pour obtenir l'APS

Préparer ton dossier (à déposer auprès de la préfecture ou sous-préfecture de ton lieu de résidence) :

Formulaire de demande d'APS (disponible sur le site de la préfecture ou en mairie).

Carte de séjour actuelle (titre étudiant en cours de validité).

Attestation de réussite ou diplôme officiel.

Justificatif de domicile récent (moins de 3 mois).

Passeport en cours de validité.

Photos d'identité conformes.

Preuve d'inscription à l'université pour l'année précédente (parfois demandée).

Tout autre document spécifique demandé par ta préfecture.

Prendre rendez-vous en ligne sur le site de la préfecture, car la demande doit être déposée en personne.

Certaines préfectures ont un système de prise de rendez-vous qui peut être saturé, anticipe ta démarche.

Exemple : préfecture de Paris https://www.prefecturedepolice.interieur.gouv.fr/ ou préfecture de Lyon https://www.rhone.gouv.fr/

Dépôt du dossier et paiement éventuel des frais (environ 50€ environ).

Attendre la décision : le délai varie généralement entre 1 et 3 mois selon la préfecture.

Réception de l'APS : sous forme de carte de séjour ou visa temporaire selon les cas.

Étudiants marocains en APS : le droit au chômage après une alternance

Si tu es étudiant marocain et que tu viens de terminer tes études en France avec un contrat en alternance (contrat de professionnalisation ou contrat d'apprentissage), tu peux percevoir l'allocation chômage (ARE) même si tu es en APS (Autorisation Provisoire de Séjour), à condition de remplir les critères d'affiliation à l'assurance chômage. Ce droit ne découle pas d'un accord bilatéral mais du règlement d'assurance chômage lui-même : l'ARE s'apprécie sur les périodes travaillées et la condition de résidence, à condition de détenir un titre de séjour permettant de travailler. Fais confirmer ta situation par France Travail avant de t'engager sur ce point.

Vérifier votre éligibilité

Avant toute chose, assurez-vous de remplir toutes les conditions requises:

- Vous devez avoir terminé un contrat en alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation). Un stage ne donne pas droit au chômage.
- Votre contrat doit s'être terminé il y a moins de 6 mois.
- Vous devez avoir cotisé au moins 6 mois à l'assurance chômage, ce qui est généralement le cas pour une alternance d'un an.
- Vous devez être titulaire d'un titre de séjour en cours de validité, et l'APS est considérée comme tel pour cette démarche.

Les étapes de la demande

- Inscription à France Travail : La démarche la plus importante est de vous inscrire comme demandeur d'emploi sur le site de France Travail immédiatement après la fin de votre contrat. Ne perdez pas de temps.
- Constitution du dossier : Rassemblez tous les documents nécessaires : votre titre de séjour APS, vos bulletins de salaire de l'alternance, votre contrat de travail, l'attestation employeur (remise à la fin de votre contrat), votre RIB et votre carte Vitale.
- En pratique : ne cite pas la convention franco-marocaine de 1965, elle est abrogée depuis 2011 et ne portait pas sur le chômage. Appuie-toi sur ton dossier : contrat d'alternance, attestation employeur, bulletins de paie, et titre de séjour en cours de validité. En cas de refus, demande-le par écrit et motivé, puis saisis la médiation de France Travail.
- Que faire en cas de refus ?

Il est possible qu'un agent mal informé refuse votre demande.

- Demandez un refus écrit officiel : Ne vous contentez pas d'un refus oral. Insistez pour obtenir une notification de refus écrite ou par mail, qui mentionne la raison.
- Contactez un tiers de confiance : Avec ce document, contactez rapidement la mission locale, une assistante sociale de votre université ou de votre ville, ou un syndicat étudiant. Ils connaissent souvent mieux ces cas spécifiques et pourront vous aider à contester la décision et à faire valoir vos droits.

Points importants

- Attention aux délais : La demande doit être déposée avant l’expiration de ton titre de séjour étudiant.
- Renouvellement possible ? Souvent, l’APS peut être renouvelée une fois, mais cela dépend des conditions et de la préfecture.
- Travail à temps plein possible uniquement pour création d’entreprise ou selon certains statuts spécifiques.
- La recherche d’emploi doit être en lien avec la formation suivie.

En cas de difficulté

Si tu ne parviens pas à obtenir un rendez-vous ou si ton titre expire, contacte rapidement un service d'aide juridique ou un avocat spécialisé.

Certains étudiants utilisent aussi les services d'associations comme La Cimade ou France Terre d'Asile pour les accompagner.

Ne pas attendre la dernière minute pour déposer la demande pour éviter un séjour irrégulier.

Liens utiles

Service public - APS pour étudiants étrangers

Site officiel préfecture de Paris

Site officiel préfecture de Lyon

La Cimade

France Terre d'Asile

CHERCHER UN EMPLOI APRES LES ETUDES

Astuces pour trouver un CDI ou CDD

Comment être régularisé via le travail

Trouver un emploi en CDI ou CDD après tes études

Chercher un emploi stable (CDI) ou à durée déterminée (CDD) après la fin de tes études peut être un défi, mais avec la bonne préparation, c'est tout à fait possible.

Voici quelques conseils pratiques :

Prépare un CV et une lettre de motivation adaptés au marché français

Mets en avant ta formation, tes expériences, et surtout tes compétences clés. Le CV doit être clair, précis, et ne dépasser pas une page en général. Attention aux logiciels de gestion de candidatures (ATS) : utilise des mots-clés adaptés à l'offre.

Utilise les plateformes dédiées aux jeunes diplômés :

JobTeaser, Welcome to the Jungle, Indeed, LinkedIn, Pôle Emploi...

Inscris-toi aussi sur des sites spécialisés dans ton secteur.

Réseautage :

Contacte tes anciens professeurs, participe aux forums d'emploi, salons étudiants, événements professionnels et LinkedIn.

Postule à des offres en lien direct avec ton diplôme et tes compétences.

Sois prêt à commencer par un CDD ou un contrat d'alternance, parfois c'est la porte d'entrée vers un CDI.

Prépare-toi pour les entretiens en français, pratique les questions fréquentes, montre ta motivation.

Comment être régularisé via le travail ?

Si tu es étudiant étranger, ton titre de séjour étudiant te permet de travailler seulement un certain nombre d'heures (964 heures/an). Pour pouvoir travailler à temps plein et obtenir un contrat stable (CDI ou CDD), il faut passer par des démarches de régularisation. Les principales options sont :

Demander l'APS (Autorisation Provisoire de Séjour) :

Après l'obtention de ton diplôme, l'APS te permet de rester en France 12 mois pour chercher un emploi ou créer une entreprise, avec un droit de travail élargi. Voir la partie 24 pour plus de détails.

Changer de statut étudiant en salarié :

Il faut faire une demande de changement de statut à la préfecture.

Tu dois avoir une promesse d'embauche ou un contrat de travail en CDI ou CDD.

L'employeur doit justifier qu'il n'a pas trouvé de candidat local pour le poste (procédure parfois longue).

Le poste doit être en lien avec ta formation.

Cette procédure prend plusieurs semaines à mois.

Contrats spécifiques :

Contrat d'apprentissage ou de professionnalisation (pour les moins de 30 ans), souvent plus faciles à obtenir.

Passeport Talent, salarié qualifié : pour les diplômés et travailleurs qualifiés, c'est un titre de séjour spécial qui facilite la régularisation.

Comprendre la culture d'entreprise en France

Travailler en France, que ce soit en stage, en alternance ou en CDI, implique non seulement de maîtriser les compétences professionnelles mais aussi de comprendre les codes culturels du monde du travail français. Ce chapitre te donne les clés pour bien t'intégrer.

Le rapport au travail

Ponctualité : Être à l'heure est fondamental. Mieux vaut arriver 5 minutes en avance que 5 minutes en retard, surtout aux réunions.

Hiérarchie souple mais réelle : Le tutoiement peut exister même avec les supérieurs, mais il faut attendre que cela soit proposé. Sinon, le vouvoiement est la règle.

Initiative et autonomie sont bien vues, mais toujours avec du respect pour les consignes données.

L’afterwork et la vie sociale au travail

En France, les relations sociales au travail comptent beaucoup. Il est courant de participer à un afterwork (verre entre collègues) en fin de semaine, ou à des événements de team-building organisés par l’entreprise (escape game, bowling, séminaire...).

Y assister est souvent facultatif, mais y participer renforce les liens avec l’équipe et favorise ton intégration.

Les pauses café & déjeuner

La pause café (souvent courte) est un moment de discussion informelle entre collègues.

Le déjeuner dure souvent 1h à 1h30, et se prend souvent avec l’équipe. Dans certains cas, on sort ensemble ou on utilise la cantine d’entreprise.

Éviter de rester isolé·e constamment à midi peut être perçu comme un signe de distance.

Vie professionnelle vs vie privée

Les Français tiennent beaucoup à la séparation entre vie pro et vie perso.

Éviter de poser trop de questions personnelles (religion, argent, relations amoureuses) à un·e collègue, surtout au début.

Il est aussi mal vu de appeler ou envoyer des messages pro le soir ou le week-end, sauf urgence.

Sujets sensibles à éviter

Au bureau, certains sujets sont à éviter dans les discussions :

La religion

La politique

L’orientation sexuelle

Les origines ethniques

Même si la liberté d’expression existe, il est conseillé de ne pas s’exprimer sur ces sujets au travail, surtout avec des personnes que tu connais peu.

Écoute, observation et adaptation

Observe comment les autres se comportent, comment ils communiquent.

Adapte ton attitude progressivement : ni trop réservé·e, ni trop familier·ère.

Un sourire, un bonjour à tous en arrivant, un mot de politesse en partant, font une grande différence.

Points clés à retenir

Prépare ton dossier administratif complet pour le changement de statut : contrat de travail, justificatifs de diplômes, preuves de recherches d’emploi, etc.

N’attends pas que ton titre étudiant expire pour lancer les démarches.

Fais-toi accompagner par les services d’aide à l’emploi de ton université ou par des associations spécialisées.

Sois patient : les procédures administratives peuvent être longues.

Ressources utiles

Service public - Changement de statut étudiant vers salarié

Pôle Emploi, Offres d’emploi jeunes diplômés

JobTeaser

Ministère de l’Intérieur, Passeport Talent

Associations d’aide aux étudiants étrangers (ex : La Cimade, France Terre d’Asile)

DE L'ÉTUDIANT A L'HABITANT : LA TRANSITION FISCALE ET SOCIALE

Au début, ton identité est claire : tu es un "étudiant étranger". Ce statut est une sorte de cocon protecteur qui te définit aux yeux de l'administration et de la société. Mais après quelques années, une alternance, un premier stage long ou simplement le sentiment que la France est devenue "chez toi", ce cocon se fissure. Tu ne te sens plus seulement de passage. Sans même t'en rendre compte, tu commences une des transitions les plus importantes de ton parcours : celle qui te fait passer d'étudiant à habitant. C'est une mue silencieuse, qui s'accompagne de nouvelles responsabilités et d'une perte des privilèges auxquels tu t'étais habitué. Le premier réveil est souvent fiscal. Tant que tu étais étudiant avec de petits jobs, tu étais probablement non imposable. Mais avec ton premier vrai salaire, celui d'une alternance ou d'un CDI, tu entres dans une nouvelle dimension. Tu découvriras le "prélèvement à la source", où ton impôt est directement déduit de ton salaire chaque mois. Cependant, cela ne te dispense pas de la fameuse déclaration de revenus annuelle au printemps. Ce n'est plus une simple formalité, mais un acte citoyen qui détermine ton taux d'imposition futur. Cet "avis d'imposition" que tu recevras deviendra un document aussi précieux que ton passeport : il te sera demandé pour louer un appartement plus grand, pour une demande de prêt, et pour de nombreuses autres démarches. Il est la preuve que tu es un contribuable, un membre actif de la société. Ensuite vient la transition sociale, marquée par la fin de l'âge d'or des réductions. Les tarifs étudiants pour les transports, comme le pass Navigo Imagine R en Île-de-France, laissent place aux abonnements plein tarif qui pèsent bien plus lourd sur le budget. Les entrées à prix réduit au cinéma ou au musée disparaissent. Sur le plan de la santé, tu quittes le régime de la sécurité sociale étudiante pour être rattaché au régime général. Si tu es salarié, tu devras adhérer à la mutuelle obligatoire de ton entreprise, ce qui est souvent avantageux, mais si tu es indépendant, tu devras chercher toi-même une complémentaire santé, souvent bien plus coûteuse. C'est la fin du monde étudiant, un écosystème conçu pour être abordable, et l'entrée dans le monde des adultes où chaque service a un coût standard. Enfin, et c'est peut-être le plus significatif, ta réalité financière change. En tant qu'étudiant, obtenir un prêt relevait de la science-fiction. En tant que jeune actif avec un CDI, les portes des banques commencent à

s'entrouvrir. Tu commences à construire un historique de crédit en France. Les banquiers ne voient plus en toi un risque, mais un client potentiel. Ils te parleront de "taux d'endettement" et de "reste à vivre", des concepts qui te permettront d'envisager des projets plus ambitieux : un prêt pour une voiture, et un jour, peut-être, un crédit immobilier. Le CDI, ce contrat à durée indéterminée, devient le sésame qui rassure les propriétaires et les banquiers, te libérant souvent de la nécessité d'un garant. C'est une transition exigeante, parfois déroutante, mais c'est l'étape finale de ton autonomie : tu n'es plus seulement hébergé par la France pour tes études, tu y construis activement ta vie.

L'ESSENTIEL POUR REUSSIR SA TRANSITION PROFESSIONNELLE

Anticipez l'APS : Faites votre demande d'Autorisation Provisoire de Séjour (APS) AVANT l'expiration de votre titre de séjour étudiant. C'est ce qui vous donnera le droit de chercher un travail légalement pendant un an. * Le CDI est la Clé : En France, le Contrat à Durée Indéterminée est le sésame qui vous ouvrira les portes du crédit bancaire et des locations d'appartements sans difficulté.

Maîtrisez les Codes de l'Entreprise : La ponctualité est non négociable. Observez quand utiliser le "tu" et le "vous". Respectez la séparation entre vie professionnelle et vie personnelle.

Droit au Chômage (Alternants Marocains) : Si vous avez terminé une alternance, vous avez le droit de percevoir les allocations chômage pendant votre APS grâce à l'accord franco-marocain.

N'hésitez pas à le rappeler à France Travail.

CHAPITRE 11

Le salarié averti

Contrat de travail, arrêt maladie, prud'hommes

Mis à jour le 2 septembre 2026

Félicitations ! Après des années d'études, de stages ou d'alternance, tu as enfin décroché ce précieux sésame : ton premier contrat de travail en tant que salarié. C'est une immense victoire et le début d'une nouvelle vie. Mais cette nouvelle vie vient avec son propre lot de règles, de codes et de jargon. Comprendre ton contrat, tes droits et tes devoirs est aussi crucial que de savoir renouveler ton titre de séjour. Ce chapitre est ton manuel de survie et de réussite pour tes premiers pas en tant que salarié en France.

VOTRE CONTRAT DE TRAVAIL : LES CLAUSES CLES A COMPRENDRE

Ton contrat de travail est le document le plus important de ta vie professionnelle. Lis-le attentivement avant de le signer. Au-delà du poste et du salaire, voici les points cruciaux à maîtriser.

La Période d'Essai : Une Phase de Test Mutuelle

La période d'essai, généralement de 3 ou 4 mois pour un cadre, n'est pas seulement faite pour que l'employeur te teste. C'est aussi une période pour que toi, tu testes l'entreprise, le poste et l'ambiance. Durant cette phase, la rupture du contrat est très simple pour les deux parties, avec un préavis très court (appelé "délai de prévenance") qui va de 24 heures à un mois selon ton ancienneté. Ne vis pas cette période avec anxiété, mais comme une opportunité de confirmer que tu as fait le bon choix.

Votre Rémunération : Au-delà du Salaire de Base

Ton salaire est souvent composé de plusieurs éléments. Il est important de les distinguer :

Le 13ème mois : Ce n'est pas une obligation légale, mais un avantage prévu par certaines conventions collectives ou contrats de travail. Il s'agit d'un mois de salaire supplémentaire, souvent versé en deux fois (en juin et en décembre).

L'Intéressement et la Participation : Ce sont des primes liées aux résultats de l'entreprise. La participation est obligatoire dans les entreprises de plus de 50 salariés et représente une part des bénéfices redistribuée aux employés. L'intéressement est facultatif et dépend de l'atteinte d'objectifs de performance. Ces sommes peuvent être versées directement ou placées sur un plan d'épargne entreprise (PEE).

Votre Temps de Travail : Congés Payés et RTT

Congés Payés (CP) : En France, tout salarié acquiert 2,5 jours ouvrables de congés par mois de travail, soit 5 semaines par an. Tu ne peux généralement les prendre qu'après les avoir acquis. La validation de tes dates de congés dépend de ton manager et des besoins du service.

RTT (Réduction du Temps de Travail) : Si ton contrat de travail est de 39 heures par semaine (par exemple), alors que la durée légale du travail est de 35 heures, tu travailles 4 heures "en plus" chaque semaine. Ces heures ne sont pas toujours payées en plus, mais compensées par des jours de repos : les RTT. Le nombre de RTT varie d'une entreprise à l'autre et est fixé par un accord d'entreprise.

LES ALEAS DE LA VIE DE SALARIE

L'Arrêt Maladie

La Règle des 48h Si tu tombes malade, le processus est strict. Tu dois consulter un médecin qui te délivrera un "arrêt de travail". Tu as ensuite 48 heures pour envoyer les volets 1 et 2 de ce document à ta Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et le volet 3 à ton employeur. Le respect de ce délai est impératif pour percevoir des indemnités. Attention, il y a généralement 3 jours de carence dans le secteur privé, pendant lesquels tu n'es pas payé (sauf si ton entreprise a des dispositions plus favorables).

La Fin du Contrat : Les Scénarios de Rupture

La Rupture Conventionnelle : C'est la méthode de séparation "à l'amiable". Elle n'est possible qu'en CDI. Toi et ton employeur devez être d'accord pour mettre fin au contrat. La procédure est encadrée et doit être validée ("homologuée") par l'administration. Son avantage majeur est qu'elle te donne droit aux allocations chômage, contrairement à une démission.

Le Licenciement pour Faute Grave : C'est la sanction la plus lourde. Une faute grave est un acte qui rend impossible ton maintien dans l'entreprise (vol, violence, abandon de poste...). Les conséquences sont immédiates : pas de préavis, pas d'indemnités de licenciement, et cela peut compliquer tes droits au chômage. C'est une situation extrême mais qu'il faut connaître.

Le Harcèlement au Travail : Ne Jamais Rester Seul

C'est l'une des pires situations que l'on puisse vivre en entreprise. Le harcèlement moral se définit par des agissements répétés qui ont pour but ou pour effet une dégradation de tes conditions de travail, une atteinte à tes droits et à ta dignité, ou une altération de ta santé physique ou mentale. Cela peut prendre la forme d'humiliations, de critiques constantes et injustifiées, de mise à l'écart ("mise au placard"), de tâches dénuées de sens ou au contraire d'une surcharge de travail impossible à tenir. La première règle d'or est simple : NE RESTE JAMAIS SEUL. L'isolement est l'arme de celui qui harcèle.

Les Étapes à Suivre en Cas de Harcèlement

Rassemble les Preuves (C'est le plus important) Ton dossier doit être solide. Conserve absolument tout, de manière factuelle et datée :

Les écrits : Garde une copie de tous les e-mails, SMS, ou notes écrites qui sont désobligeants, menaçants, ou qui prouvent une surcharge de travail ou des ordres contradictoires.

Le journal de bord : Tiens un cahier où tu notes chaque incident, même les plus petits.

Note la date, l'heure, le lieu, les personnes présentes, les paroles exactes qui ont été prononcées et l'impact que cela a eu sur toi (stress, angoisse, humiliation...).

Les preuves médicales : Si tu ressens de l'anxiété, des troubles du sommeil, ou tout autre symptôme, va voir ton médecin traitant. Explique-lui la situation professionnelle. Un certificat médical liant ton état de santé à tes conditions de travail est une preuve très puissante.

Les témoignages : C'est la partie la plus délicate, car les collègues ont souvent peur de témoigner. Si certains sont prêts à le faire, demande-leur de rédiger une attestation écrite, datée et signée, avec une copie de leur pièce d'identité.

Alerte en interne (si possible) Avant d'aller en justice, tu peux alerter officiellement. Parle de la situation (avec tes preuves) aux représentants du personnel, au Comité Social et Économique (CSE) s'il y en a un, ou aux Ressources Humaines (RH). Tu peux aussi envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception à ton employeur pour décrire les faits et demander que cela cesse. L'employeur a une obligation légale de protéger la santé et la sécurité de ses salariés.

Le Rôle du Conseil de Prud'hommes

Si la situation ne s'améliore pas ou si elle est trop grave, tu peux saisir le Conseil de prud'hommes, même en étant encore en poste. C'est le tribunal qui gère les litiges entre salariés et employeurs.

Comment le saisir ? Tu peux remplir un formulaire de requête et le déposer au greffe du Conseil de prud'hommes compétent. Il est fortement recommandé de se faire aider par un avocat spécialisé en droit du travail ou un défenseur syndical.

Que peut-on demander aux Prud'hommes ?

La cessation du harcèlement : Demander au juge d'ordonner à l'employeur de prendre toutes les mesures nécessaires pour que le harcèlement s'arrête.

Des dommages et intérêts : Demander une compensation financière pour le préjudice moral que tu as subi (le stress, l'angoisse, l'humiliation...) et pour le préjudice matériel (frais médicaux, etc.).

La "résiliation judiciaire" de ton contrat : C'est une action très importante. Tu demandes au juge de rompre ton contrat de travail aux torts de l'employeur. Si le juge te donne raison, cette rupture aura les mêmes effets qu'un licenciement sans cause réelle et

sérieuse : tu auras droit à des indemnités et, surtout, aux allocations chômage. C'est une porte de sortie qui te protège financièrement.

En matière de harcèlement, la loi française protège le salarié : tu dois présenter les faits qui laissent supposer l'existence d'un harcèlement. C'est ensuite à l'employeur de prouver que ses décisions étaient justifiées par des éléments objectifs, étrangers à tout harcèlement. Cette inversion de la charge de la preuve est un atout majeur pour le salarié.

STRATEGIES ET CAS PARTICULIERS POUR L'EXPATRIE SALARIE

Le Système des ESN (ou SSII) : Opportunité ou Piège ? Beaucoup de jeunes diplômés, surtout en informatique, sont recrutés par des ESN (Entreprises de Services du Numérique).

Avantages : C'est une porte d'entrée très rapide sur le marché du travail. Tu peux enchaîner des missions variées chez de grands clients et acquérir beaucoup d'expérience en peu de temps.

Inconvénients : Ton salaire est souvent inférieur à celui d'un employé en interne. Tu peux te sentir isolé de ton entreprise d'origine. Et surtout, il y a le risque de l'"intercontrat" : la période entre deux missions où tu es payé mais sans projet, ce qui peut être une source de stress.

Titre de Séjour et Carrière : La Zone de Danger C'est le point le plus sensible de ta vie de salarié étranger.

Changer de travail avec un "Passeport Talent" : Ce statut t'offre une grande flexibilité car il n'est pas lié à un seul employeur. Cependant, tu as l'obligation légale de déclarer ton changement d'employeur à la préfecture sur la plateforme de l'ANEF pour que ton statut reste valide.

Le Cas Critique : Licenciement ou Rupture avec un Dossier en Préfecture. Si tu perds ton emploi alors que ton titre de séjour est en cours de renouvellement, c'est une situation d'urgence. Ne reste jamais seul. Les réflexes immédiats sont :

S'inscrire à France Travail (Pôle Emploi) le jour même de la fin du contrat pour ouvrir tes droits au chômage. Percevoir des allocations maintient tes droits sociaux et prouve à la préfecture que tu as des ressources. Contacter immédiatement un avocat spécialisé en droit des étrangers. C'est un investissement qui peut sauver ta situation. Informer la préfecture par lettre recommandée de ta situation, en joignant la preuve de ton inscription à France Travail et en expliquant que tu es en recherche active d'un nouvel emploi. Perdre son travail ne signifie pas une expulsion automatique si tu agis vite et correctement. Une Formalité Vitale : Le Changement d'Adresse Cela peut paraître simple, mais c'est une source de problèmes immenses si on l'oublie. Tout changement d'adresse doit être signalé. Une procédure en ligne sur le site service-public.fr permet de le notifier à plusieurs organismes d'un coup (Impôts, CPAM...). Cependant, il faut souvent faire une démarche séparée pour informer la préfecture via l'ANEF, car c'est l'adresse sur ton titre de séjour qui fait foi pour toutes leurs communications. Une convocation manquée car envoyée à l'ancienne adresse

peut avoir des conséquences dramatiques sur ton droit au séjour. C'est une formalité simple qui doit devenir un réflexe.

L'Essentiel de la Vie de Salarié

- Lisez votre Contrat de Travail : Portez une attention particulière à la durée de la période d'essai et aux avantages comme le 13ème mois ou les RTT.
- Arrêt Maladie = Règle des 48h : Vous avez 48 heures pour envoyer votre arrêt de travail à la CPAM et à votre employeur. Ne dépassez jamais ce délai.
- Connaissez vos Options de Départ : Une rupture conventionnelle vous donne droit au chômage, une démission non. Un licenciement pour faute grave a des conséquences lourdes.

Situation Critique = Aide Juridique : En cas de harcèlement ou de licenciement alors que votre titre de séjour est en jeu, votre premier réflexe doit être de rassembler des preuves écrites et de contacter un avocat spécialisé en droit des étrangers/droit du travail.

CHAPITRE 12

Vie personnelle

Choc culturel, relations, mariage

Mis à jour le 2 septembre 2026

INTRODUCTION : LE VOYAGE INTERIEUR

Jusqu'ici, ce guide a été ton copilote pour naviguer dans la jungle administrative française : la CAF, la préfecture, le CROUS, les bulletins de paie... On a parlé des murs, des papiers et de l'argent. Mais l'aventure que tu vis, ce n'est pas seulement une pile de dossiers à gérer. C'est aussi, et peut-être surtout, un voyage intérieur, avec ses propres montagnes russes émotionnelles, ses doutes et ses joies profondes. Dans ce chapitre, on met de côté les formulaires pour parler de l'essentiel : toi. On va aborder ensemble, sans tabou et sans jugement, les sujets plus intimes qui fa-çonnent ton expérience. On parlera de la solitude qui peut parfois peser, de la pression familiale ressentie à des milliers de kilomètres, des relations amoureuses qui naissent et se transforment dans ce nouveau con-texte, et des grandes décisions qui peuvent changer une vie, comme le mariage ou le choix de rentrer au pays. Considère ces pages comme un espace pour souffler et réfléchir honnêtement. Il n'y a pas de bon ou de mauvais chemin, seulement le tien. L'objectif ici n'est pas de te donner des réponses toutes faites, mais de t'offrir des pistes et des informations claires pour que tu puisses naviguer ces eaux personnelles avec plus de sérénité et de confiance. Car la plus grande réussite de ce voyage, c'est de se construire soi-même, en accord avec ses propres valeurs.

LE JARDIN SECRET - GERER SON MONDE INTERIEUR

Le "Blues de la Deuxième Année" : Que Faire quand l'Excitation Retombe ?

La première année est souvent une course effrénée. Entre la découverte, les démarches et la survie, l'adrénaline te porte. Mais une fois que tu as tes repères, que l'hiver s'installe pour la deuxième fois et que la routine des cours et des transports devient la norme, un sentiment étrange peut s'installer. Un mélange de lassitude et de mélancolie, ce que l'on pourrait appeler le "blues de l'expatrié". Les rues qui te semblaient magiques deviennent juste... des rues. La pluie et le ciel gris de certaines régions peuvent peser lourd sur le moral. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est une étape normale. La lune de miel est terminée, et la vraie vie, avec sa part de monotonie, commence.

Pour combattre ce sentiment, il est crucial de briser la routine de manière proactive. Ton monde ne doit pas se limiter au trajet entre ton logement et l'université. Force-toi à créer de nouvelles sources de stimulation. Au lieu de voir les mêmes personnes, rejoins une association qui n'a rien à voir avec tes études (sport, art, humanitaire) pour rencontrer des gens d'horizons différents. Redécouvre la France non plus comme un étudiant étranger,

mais comme un explorateur. Le week-end, prends un billet de TER pour une petite ville à une heure de chez toi. Goûte les spécialités locales, perds-toi dans des ruelles que tu ne connais pas. Fixe-toi de nouveaux objectifs personnels : apprendre les bases d'un instrument de musique via YouTube, te lancer le défi de courir 5 kilomètres, ou commencer à écrire. Il s'agit de reprendre le contrôle de ton temps et de ne plus le subir, pour transformer la routine en un quotidien que tu choisis et que tu enrichis.

La Pression Familiale et la "Dette Morale"

Chaque appel vidéo avec la famille est un exercice d'équilibre. D'un côté, le bonheur de voir leurs visages ; de l'autre, le poids immense des attentes. Tu sais les sacrifices financiers et émotionnels qu'ils ont consentis pour que tu sois là. Chaque euro qu'ils t'envoient a été gagné durement, et tu le ressens comme une "dette morale" : tu n'as pas le droit de les décevoir. Cette pression peut devenir paralysante. Elle t'empêche de parler de tes vraies difficultés, un partiel raté, un sentiment de solitude, une fin de mois difficile, de peur de les inquiéter ou, pire, de leur faire regretter leur investissement. Il est essentiel d'apprendre à communiquer différemment. Tu n'es pas obligé de tout dire, mais tu ne dois pas non plus vivre dans le mensonge. Parler de tes défis peut se faire de manière constructive. Au lieu de dire "J'ai raté mon examen, je suis nul", tu peux dire "Ce semestre, il y a une matière qui me demande plus de travail, alors je mets en place un nouveau planning de révision". Tu partages la difficulté tout en montrant que tu es acteur de la solution. Rassure-les en leur montrant ce que tu apprends au-delà des cours : l'autonomie, la gestion d'un budget, la résilience. Fais-leur comprendre que leur investissement ne se mesure pas seulement en notes, mais en la personne mature et indépendante que tu deviens. Alléger ce poids te permettra de vivre ton expérience plus sereinement, pour toi-même avant tout.

Et si ça ne Marche Pas ? Déconstruire l'Échec

C'est le scénario que personne n'ose envisager, le tabou ultime. Et si, malgré tous tes efforts, tu n'y arrives pas ? Si les études ne te plaisent pas, si l'isolement est trop lourd, si la France, tout simplement, n'est pas faite pour toi ? La première chose à savoir est la suivante : rentrer au Maroc n'est pas un échec. C'est une décision d'une grande lucidité et d'un immense courage. C'est reconnaître ses propres limites et choisir son bien-être plutôt que de s'entêter dans une voie qui ne rend pas heureux. Si cette idée te traverse l'esprit, ne la garde pas pour toi. Parles-en à une personne de confiance, un psychologue du service de santé universitaire, ou un ancien qui a connu des doutes similaires. Si la décision de rentrer se confirme, elle doit se préparer. Il ne s'agit pas de fuir sur un coup de tête, mais d'organiser un "retour stratégique". Cela signifie finir ton semestre ou ton année si possible, faire le point sur les compétences que tu as acquises (même en quelques mois), et préparer ton discours pour ta famille et tes futurs entretiens au Maroc. Tu n'as pas "échoué en France", tu as eu une "expérience internationale qui t'a permis de mieux définir ton projet". Cette nuance change tout. L'important est de repartir la tête haute, plus riche de cette connaissance de toi-même, qui te sera infiniment plus utile qu'un diplôme obtenu dans la souffrance.

LE CŒUR ET SES RAISONS - NAVIGUER LES RELATIONS AMOUREUSES

Rencontres en France : Comprendre les Nouveaux Codes

Arriver en France, c'est aussi découvrir une autre manière d'aborder les relations amoureuses, qui peut être déroutante au début. Les codes de la séduction sont souvent plus directs, moins formels. La distinction entre amitié et amour peut paraître floue, et la notion de "couple" n'est pas toujours formalisée immédiatement. Il existe une phase de "fréquentation" ou de "découverte mutuelle" qui peut durer des semaines, voire des mois, avant que les choses ne soient clairement définies. Cette absence de "règles" claires peut être source d'anxiété. L'important est d'observer, de communiquer et, surtout, de rester fidèle à tes propres valeurs. N'hésite pas à exprimer clairement tes attentes et tes limites. La communication est la clé pour éviter les malentendus. Si tu rencontres quelqu'un, l'étape de la présentation aux amis est souvent un premier pas important dans la culture française. De même, si tu es invité(e) dans sa famille, c'est généralement un signe que la relation devient sérieuse. Vis ces expériences avec curiosité, sans te sentir obligé(e) d'adopter des comportements qui ne te ressemblent pas. L'authenticité est toujours ce qui séduit le plus.

La Relation Mixte (Franco-Marocaine) : Un Pont entre Deux Mondes

Une relation amoureuse entre un(e) Marocain(e) et un(e) Français(e) est une aventure humaine incroyablement riche, mais elle vient avec son lot de défis. C'est un dialogue permanent entre deux cultures, deux histoires, et parfois deux religions. Les sujets du quotidien peuvent devenir des points de négociation : la nourriture (halal ou pas), la gestion de l'argent, le rapport à la famille (très présente d'un côté, plus distante de l'autre), ou encore l'éducation des futurs enfants. La clé du succès réside dans une communication sans faille et un respect mutuel profond. Chacun doit faire l'effort de comprendre la culture de l'autre, sans la juger. Le plus grand défi est souvent celui des familles. Présenter un(e) partenaire français(e) à sa famille au Maroc demande de la préparation. Il faut choisir le bon moment, expliquer en amont, et rassurer. Du côté français, la famille peut avoir des clichés ou des questions maladroites. Ton rôle sera celui d'un médiateur, d'un traducteur culturel. C'est un chemin qui demande de la patience et de la pédagogie, mais qui, lorsqu'il est réussi, est une source d'ouverture et d'enrichissement immense pour tout le monde.

LE GRAND SAUT - TOUT SAVOIR SUR LE MARIAGE

Scénario 1 : Se Marier en France

Décider de se marier pendant ses études en France est une étape majeure qui implique des démarches administratives précises. La première étape sera de vous rendre à la mairie de la commune où l'un de vous deux réside pour retirer un dossier de mariage. C'est là que le marathon des papiers commence. Vous devrez rassembler plusieurs pièces maîtresses, notamment un acte de naissance (de moins de 3 mois s'il est français, de moins de 6 mois

s'il est étranger). Pour l'acte marocain, il devra être traduit en français par un traducteur assermenté près d'une Cour d'Appel en France, et souvent apostillé au Maroc pour garantir son authenticité. Il faudra également fournir des justificatifs d'identité et de domicile. Une fois le dossier déposé, la mairie procède à la "publication des bans", une annonce officielle de votre intention de vous marier. Vous serez également convoqués pour une audition, ensemble ou séparément. Ne soyez pas intimidé : cet entretien a pour but de s'assurer que le consentement est libre et réel, et d'écarter les suspicions de "mariage de complaisance". Une fois ces étapes validées, vous pourrez fixer une date pour la cérémonie civile, qui est la seule reconnue légalement en France. Concernant votre statut, si vous vous mariez avec un(e) ressortissant(e) français(e), vous pourrez, après 6 mois de communauté de vie, demander un changement de statut de votre titre de séjour "étudiant" vers une carte de séjour "Vie Privée et Familiale". Cette carte vous donnera le droit de travailler sans la restriction des 964 heures annuelles. Si vous vous mariez avec un autre ressortissant étranger, chacun conserve en général son propre statut jusqu'à ce que l'un des deux obtienne une situation plus stable.

Scénario 2 : Se Marier au Maroc pour faire venir son Conjoint

C'est un projet qui demande une planification rigoureuse et, surtout, une grande dose de réalisme. Il faut être très clair sur un point fondamental : la procédure standard de regroupement familial n'est pas conçue pour les étudiants. Pour y prétendre, le demandeur en France doit justifier de ressources stables et suffisantes (supérieures au SMIC, prouvées sur 12 mois) et d'un logement d'une superficie adéquate, des conditions que, par définition, un étudiant ne remplit pas. Tenter cette voie en tant qu'étudiant mènera quasi systématiquement à un refus et à une perte de temps et d'argent. Quelles sont donc les options réalistes ? La stratégie la plus viable est que l'étudiant en France se concentre d'abord sur sa propre situation. Il doit finir ses études, sécuriser un premier emploi, effectuer son changement de statut vers un titre de séjour "salarié" ou "passeport talent", et seulement après avoir acquis une stabilité professionnelle (plusieurs fiches de paie) et un logement adéquat, il pourra lancer la procédure. L'autre option est que le conjoint au Maroc construise son propre projet d'immigration : obtenir une inscription dans une université française pour un visa étudiant, ou, plus difficilement, trouver un employeur en France prêt à faire les démarches pour un visa de travail. Le mariage peut alors être un élément de soutien dans son dossier, mais il ne constitue pas un droit d'entrée automatique. Le chemin est long et demande de la patience et une stratégie à deux.

CHAPITRE 13

Double culture

Compétences bilingues, réseautage franco-marocain

Mis à jour le 2 septembre 2026

INTRODUCTION : NE PLUS SE JUSTIFIER, MAIS SE VALORISER

En arrivant en France, tu as peut-être développé le réflexe de t'excuser. T'excuser pour ton léger accent, pour une expression que tu ne connais pas, pour une référence culturelle que tu n'as pas. Tu as peut-être ressenti ce "décalage culturel fort" qui te fait parfois sentir "en moins". Ce chapitre est là pour opérer un changement radical de perspective. Ta double culture, ton parcours, tes différences ne sont pas des faiblesses à cacher. Dans le monde professionnel de 2025, globalisé et interconnecté, ce sont des compétences rares. C'est un super-pouvoir. Il est temps d'arrêter de le subir et d'apprendre à le vendre comme l'atout stratégique qu'il est vraiment.

TRADUIRE SON PARCOURS D'EXPATRIE EN

COMPETENCES PROFESSIONNELLES (SOFT SKILLS)

Les recruteurs ne cherchent pas seulement des diplômes, ils cherchent des compétences comportementales, les fameux "soft skills". Et sans le savoir, ton expérience en France t'a transformé en une machine à soft skills. Il te suffit d'apprendre à mettre les bons mots dessus.

Ne dis plus : "J'ai dû faire mes papiers à la préfecture."

Dis plutôt : "J'ai piloté avec succès un projet administratif complexe et multi-interlocuteurs, en respectant des délais stricts et en faisant preuve d'une grande persévérance pour atteindre mon objectif."

Ne dis plus : "J'ai cherché un logement et un job étudiant seul."

Dis plutôt : "J'ai démontré une autonomie et une proactivité exceptionnelles, en menant des recherches de manière indépendante pour sécuriser mes besoins fondamentaux, ce qui m'a permis de développer ma capacité à résoudre les problèmes en environnement incertain."

Ne dis plus : "Je me suis adapté à la vie en France."

Dis plutôt : "Mon expérience m'a doté d'une grande intelligence culturelle et d'une forte capacité d'adaptation, me permettant de comprendre rapidement de nouveaux codes et de collaborer efficacement avec des profils très variés."

Ces compétences, résilience, autonomie, gestion du stress, communication interculturelle, sont ce qui te différencie d'un candidat au parcours linéaire. Mets-les en avant sur ton CV et en entretien.

LE RESEAUTAGE STRATEGIQUE : CIBLER LES OPPORTUNITES FRANCO-MAROCAINES

Le réseau, ce n'est pas seulement ajouter des centaines de contacts sur LinkedIn. C'est créer des connexions de qualité. Pour toi, le réseautage le plus efficace est celui qui se situe à l'intersection de tes deux cultures. Des organisations comme la Chambre Française de Commerce et d'Industrie du Maroc (CFCIM), des associations comme Maroc Entrepreneurs, ou les réseaux d'anciens élèves marocains des écoles françaises organisent régulièrement des événements. Participer à ces rencontres, c'est accéder à un "marché caché" d'opportunités. Tu y rencontreras des dirigeants qui cherchent précisément des profils comme le tien : des jeunes capables de comprendre aussi bien le marché français que le marché marocain, de naviguer entre les deux langues et les deux cultures d'entreprise. Adopte également la technique du "réseautage informatif". Identifie sur LinkedIn des professionnels dont le parcours t'inspire et envoie-leur un message court et respectueux, non pas pour demander un stage, mais pour solliciter "quinze minutes de leur temps pour bénéficier de leurs conseils sur le secteur X". Cette approche humble et curieuse est bien plus efficace et te permettra de te faire connaître de manière positive.

NEGOCIER SON PREMIER SALAIRE ET ÉVOLUER

La négociation du premier salaire est souvent intimidante. La tendance est d'accepter la première offre, de peur de perdre le poste. C'est une erreur. Avant même l'entretien, fais tes recherches sur des sites comme l'APEC, Glassdoor ou en parlant à des anciens de ton école pour connaître les grilles de salaires pour ton poste et ton niveau de qualification. Lorsque le sujet arrive sur la table, ne te contente pas de donner un chiffre. Justifie-le. Explique que ta proposition se base sur les standards du marché, sur les compétences spécifiques que tu apportes, et n'oublie pas de mentionner ton "super-pouvoir" : "Ma capacité à travailler en arabe et en français et à comprendre les marchés européens et nord-africains est un atout direct pour vos projets de développement." Enfin, pense à ta carrière sur le long terme. Ne vois pas ce premier emploi comme une fin en soi, mais comme une plateforme. Continue de te former, que ce soit via des certifications en ligne (sur Coursera, edX) ou des formations proposées par ton entreprise. Une carrière ne se subit pas, elle se construit. Et la tienne, avec sa double fondation culturelle, a le potentiel d'être exceptionnellement solide et riche.

CHAPITRE 14

Retours d'expérience

8 témoignages d'étudiants marocains

Mis à jour le 2 septembre 2026

Après toutes les informations essentielles partagées dans ce guide pour t'aider à réussir ton parcours en France, il reste une vérité fondamentale : la vie est pleine de surprises, bonnes comme mauvaises. Et parfois, les situations auxquelles on fait face n'ont pas de réponses toutes faites dans un guide, aussi complet soit-il.

C'est pourquoi rien ne vaut les témoignages réels, vécus et racontés par celles et ceux qui sont passés par là avant toi. Parce que chaque parcours est unique, chaque personne affronte ses propres obstacles, découvre ses propres opportunités et invente ses propres solutions. Certains auront dû se battre pour un logement, d'autres pour un stage, d'autres encore contre la solitude ou l'administratif... et chacun a sa manière de voir les choses, de rebondir, et de saisir les chances.

Pour moi, c'est le chapitre le plus humain, le plus authentique, et sûrement le plus précieux. Je te laisse maintenant découvrir ces récits, dans lesquels tu te reconnaîtras peut-être, et qui, je l'espère, t'inspireront autant qu'ils m'ont touché.

Mohamed, L'équilibre entre persévérance et débrouille

Je m'appelle Mohamed, j'ai 25 ans et je vis à Dunkerque. Je suis arrivé en France avec un visa étudiant, que j'ai ensuite transformé en titre de séjour. J'ai étudié à l'ISCID-CO dans un cursus en achats, jusqu'à obtenir mon Bac+5.

Pour le logement, ça n'a pas été simple. J'ai passé pas mal de temps à chercher sur Le Bon Coin, sans succès. Finalement, j'ai trouvé une annonce via une agence immobilière, et c'est aussi grâce à mon réseau que j'ai pu m'installer. Comme quoi, les bons contacts peuvent vraiment faire la différence.

Côté stages et alternance, j'ai réussi à trouver un stage, puis une alternance, via Indeed et LinkedIn. Par contre, je n'ai pas fait de job étudiant pendant mes études.

Au début, j'ai essayé de m'intégrer socialement : j'ai rejoint une association, mais j'ai vite décroché. Je ne m'entendais pas trop avec les autres bénévoles, sûrement à cause de certaines différences culturelles. Avec le temps, on comprend ces différences, on apprend à faire avec, et on grandit avec ça.

Je n'ai pas fait d'échange à l'étranger, mais j'ai bien connu les galères administratives. Il y a énormément de démarches en arrivant : il faut quelqu'un pour t'aiguiller, sinon tu oublies des étapes importantes. J'ai aussi galéré à trouver des rendez-vous médicaux, et la préfecture... c'est un autre niveau, avec des délais interminables.

Ce qui m'a aidé à tenir, ce sont les conseils des gens autour de moi, le soutien des proches, et surtout la persévérance. Aujourd'hui, je suis en emploi, et je regarde tout ce parcours avec du recul.

Yassmine, Trouver sa place sans perdre ses repères

Je m'appelle Yassmine, j'ai 22 ans et je vis à Montpellier. Je suis arrivée en France avec un visa type C, uniquement pour passer un concours d'entrée. Après avoir fait mes classes préparatoires au Maroc, j'ai intégré une école de commerce en programme grande école, avec l'objectif d'obtenir un Master.

Côté logement, j'ai d'abord trouvé une colocation dans une résidence étudiante via des recherches sur internet. En arrivant en France, j'ai découvert le CROUS, et après quatre mois, j'ai pu y déménager. Ce fut clairement une meilleure solution, notamment au niveau du budget et de la stabilité.

Pour valider ma première année, j'ai fait un stage de 4 mois que j'ai trouvé grâce à un job dating organisé par mon école. Ensuite, j'ai décroché une alternance via le site JobTeaser de mon école. En parallèle, j'avais aussi postulé sur le site d'une entreprise qui m'a également acceptée, donc j'ai eu plusieurs opportunités.

Je n'ai jamais fait de job étudiant. J'avais pensé au début rejoindre une association, mais ce n'était pas ce que je recherchais. Je n'ai pas eu de mal à m'intégrer à l'école, les gens sont ouverts d'esprit, mais je ressens malgré tout un décalage culturel fort. Notre manière de penser est différente, et tu sens que tu es souvent catégorisée comme l'étudiante étrangère qui vient d'un pays sous-développé. C'est parfois pesant, même si ce n'est pas toujours malveillant.

Je n'ai pas choisi de faire un échange international dans mon parcours. Côté difficultés, je n'ai heureusement jamais été victime de racisme, mais j'en ai vu autour de moi. Je n'ai pas eu de souci financier, et la préfecture de Montpellier a été très correcte, j'ai eu mes papiers en 2 à 3 mois. Ce qui m'a le plus marquée, c'est l'éloignement familial, le passage soudain de la dépendance à l'indépendance. Il faut tout gérer : logement, assurance, papiers, impôts... seule. C'est dur, surtout au début, de ne pas avoir de repères.

Ce qui m'a aidée à tenir, c'est une pensée simple mais puissante : "Si je ne fais pas les choses moi-même, personne ne le fera à ma place." Ça m'a poussée à prendre mes responsabilités et à m'adapter. Aujourd'hui, je suis fière du chemin parcouru, de mon autonomie, et de ce que je suis devenue. Actuellement, je suis encore en alternance et tout se passe très bien.

Mon conseil à toi, étudiant marocain qui t'apprêtes à venir en France :

N'oublie jamais ton objectif principal : obtenir ton diplôme. Ne te perds pas dans les soirées et les distractions. Apprends à équilibrer tes études, ta vie sociale et tes loisirs. Entoure-toi des bonnes personnes, pas juste parce qu'elles sont marocaines, mais parce qu'elles

partagent tes valeurs. La solidarité ne doit pas être aveugle. Apprends à faire tes choix avec recul. C'est comme ça que tu avanceras sereinement.

Hamza, Être son propre moteur

Je m'appelle Hamza, j'ai 25 ans et je vis actuellement à Asnières-sur-Seine. Je suis venu en France avec un visa concours, que j'ai transformé en titre de séjour étudiant après avoir intégré une école de commerce en master, à la suite de mes années de prépa CPGE.

En 5 ans, j'ai connu quatre logements différents : trois trouvés sur Leboncoin, et un autre sur SeLoger. La stabilité prend du temps, surtout quand on doit gérer seul l'administratif, les visites, les garanties...

Côté professionnel, j'ai fait trois alternances. J'ai postulé partout et par tous les canaux : sites d'école, plateformes comme LinkedIn, envois spontanés... jusqu'à enfin décrocher des entretiens.

En parallèle, j'ai aussi enchaîné les jobs étudiants, surtout à Paris. J'ai travaillé dans la vente, le marketing, la préparation de commandes. Franchement, la préparation de commandes avait une bonne ambiance. La vente, en revanche, c'est formateur, mais pénible et lassant. J'ai aussi bossé dans la livraison B2B et B2C avec Driiveme Partner partout en France. Ce taf m'a bien rémunéré et m'a beaucoup appris.

Côté intégration, je n'ai pas vraiment rejoint d'association. J'avais tenté d'intégrer le "Bureau de l'Extrême", mais j'ai compris très vite que je n'étais pas là pour boire des bières à vitesse record pour m'intégrer... Disons que la culture d'intégration ne me correspondait pas toujours.

Je n'ai pas eu d'expérience à l'étranger autre que la France elle-même. Mais ça m'a suffi pour me confronter à la réalité. J'ai eu des passages compliqués : santé mentale, isolement, stress, météo déprimante. Quand tu touches le fond, tu te rends compte que tu dois bouger pour changer les choses, parce que personne ne le fera pour toi.

Ce qui m'a sorti de là, c'est un mélange d'actions concrètes et d'ancrage : les jobs étudiants, les alternances pour survivre financièrement, mais aussi le sport pour me canaliser, et surtout, la bonne compagnie. Quelques bons amis suffisent à rééquilibrer ton mental. Aujourd'hui, je suis dans les trois derniers mois de mon alternance, et je suis en pleine recherche de CDI.

Mon message aux futurs étudiants marocains : Khouya, khti, tu vas forcément devoir affronter des galères. C'est comme ça que tu sauras qui tu es et ce que tu vaux pour les autres. Alors autant les affronter maintenant. Arme-toi de savoir, oui, mais aussi de vraies compétences. Ici, tu dois être ton propre comptable, cuisinier, visionnaire... et un bon vivant. Personne ne viendra te sauver si tu ne sais pas compter sur toi. Ce moment viendra, ici ou au Maroc. Alors autant foncer vers l'inconnu... mais avec un vrai plan de vie.

Hassan, Trouver ses marques, garder ses forces

Salut, moi c'est Hassan, j'ai 26 ans et je vis à Créteil en ce moment. Je suis marocain, je suis arrivé en France avec un visa étudiant VLS-TS. J'ai fait mes études en supply chain management, à l'ESCA puis à l'IPAG, niveau Bac+5.

Pour le logement, j'ai eu la chance de tomber sur Résidétape, franchement un super bon plan quand tu débarques. C'est calme, propre, le logement est bien pensé et super pratique pour la vie étudiante ou quand tu commences à bosser. Le cadre est sécurisé et l'équipe est toujours là quand tu as besoin. Après, il faut savoir que le dossier met du temps à être validé, du coup ce n'est pas facile de choper une place directement, mais si tu y arrives, c'est vraiment top.

J'ai bossé en alternance dans la supply chain, côté approvisionnement fruits et légumes. C'était intense, parfois chaud, mais j'ai vraiment appris plein de trucs. Ce boulot demande d'être hyper rigoureux, disponible et rapide, surtout pour gérer les fournisseurs et la logistique. Le truc dur, c'était les horaires de dingue : il fallait être là à 6 h du matin. Et comme je n'avais pas de voiture, j'ai dû me lever super tôt et prendre le bus de nuit pour venir bosser depuis Créteil. Franchement, ça m'a bien fatigué sur la durée.

Pour financer mes études, j'ai utilisé StudentPop et DriiveMe, deux applis qui te filent des missions d'intérim. C'est pratique, mais ça fatigue quand même. Moi je dis aux nouveaux arrivants : il faut être solide mentalement pour ça, ou alors lance un petit projet perso pour t'en sortir. Et surtout, pense à te déclarer auto-entrepreneur vite fait, ça simplifie tout.

Pour ce qui est de l'intégration, ça dépend vraiment de toi et des gens autour. Moi, je n'ai pas eu de souci, surtout grâce à mon entourage et parce que j'ai su m'adapter sans me faire oublier. Par contre, fais gaffe à qui tu côtoies, tout le monde n'est pas fait pour toi.

J'ai eu mes moments de doute, de fatigue, c'est normal quand tu quittes ta famille et ta zone de confort. Mais côté racisme, ça n'a jamais été un vrai problème pour moi. Mon conseil, c'est de ne pas trop y penser. Le racisme, ça existe partout, surtout quand tu es étranger, mais tant que ça ne te bloque pas dans ta vie ou ton taf, laisse tomber.

Un truc hyper important selon moi, c'est l'argent. Dès que tu es loin de chez toi, oublie l'idée que ta famille peut toujours te sauver. Trouve-toi vite un moyen de gagner ta vie, sinon c'est compliqué.

Je remercie vraiment Créteil et un gars, M. C, qui m'ont beaucoup aidé. Ce séjour m'a permis de me stabiliser, de faire de belles rencontres, et de comprendre comment gérer les démarches. Pour moi, c'est super important d'avoir un logement stable et un bon entourage pour bien commencer sa vie ici.

Aujourd'hui, je termine ma deuxième année en France, je serai diplômé et je finis mon alternance dans trois mois. Je cherche déjà des opportunités, parce que j'aimerais faire un deuxième Master en Transport pour aller plus loin dans la supply chain. Trouver une alternance maintenant, ce n'est pas évident, surtout quand tu deviens un peu plus exigeant, mais je reste motivé et ouvert aux opportunités.

Mon conseil pour un étudiant marocain qui débarque ? Prends soin de ta tête et fais gaffe à qui tu fréquentes. Suis bien les règles, sois autonome, rigoureux et persévérant, ça paye toujours. Et surtout, garde en tête pourquoi tu es parti de chez toi, ça te donnera la force quand ça sera dur.

Said, Traverser les creux, trouver son rythme

Je m'appelle Said, j'ai 25 ans, et je vis actuellement à Paris. Je suis arrivé en France en tant que mineur scolarisé, après un bac scientifique obtenu en 2016 à Casablanca. Mon parcours a été assez sinueux, je ne vais pas mentir : entre absences, formations arrêtées, réorientations et années Covid, ça n'a pas toujours été simple. J'ai commencé par un BTS à Talence (que je n'ai pas validé), enchaîné avec un DUT à Angoulême, puis plusieurs formations dans le supérieur, jusqu'à mon MSc actuel en achats et supply chain à l'INSEEC Paris.

Côté logement, j'ai eu une première expérience un peu particulière : durant mon BTS, j'ai vécu trois mois à l'internat du lycée où j'étais scolarisé. En échange d'un hébergement gratuit et de repas à la cantine, je devais assurer la surveillance des dortoirs... sauf que je n'ai clairement pas été le pion le plus investi du système (rire). Heureusement, j'ai pu me poser à Bordeaux dès janvier 2018 grâce à une annonce trouvée via Logic-Immo.

Niveau stages, j'en ai fait un, l'école nous mettait en lien avec des entreprises via leur réseau d'anciens. Mais pour ce qui est de l'alternance, j'ai toujours eu du mal à en décrocher une, malgré mes recherches. Pour arrondir mes fins de mois, j'ai bossé via des plateformes comme StudentPop, ce qui demande d'être auto-entrepreneur (et de déclarer son chiffre d'affaires à l'URSSAF, donc il faut être carré sur l'administratif). L'ambiance était cool, mais ce n'est clairement pas de tout repos.

Mon intégration sociale a connu des hauts et des bas. Je n'ai jamais été dans une asso, et quand j'étais à Angoulême, en plein Covid, j'ai senti une vraie distance avec les autres étudiants. Beaucoup venaient de petites villes et avaient parfois des a priori sur les étrangers. Ça n'a pas été facile, et je ne garde pas un bon souvenir de cette période. Pas de rencontres marquantes non plus.

Ce qui m'a le plus pesé, c'est l'isolement. J'ai connu des phases de solitude, d'anxiété, et même une période compliquée avec le cannabis. Heureusement, j'ai pu rebondir. Ce qui m'a aidé ? Le sport, de nouvelles personnes dans mon entourage, un cercle plus sain, plus motivant. Aujourd'hui, je suis en MSc, je termine ma première année et je cherche une alternance pour la suite. J'avance.

Et si je devais donner un conseil à quelqu'un qui arrive ? Je dirais : fais très attention à tes fréquentations. Un mauvais entourage peut te tirer vers le bas, même sans que tu t'en rendes compte. Ensuite : inscris-toi à un sport. Ça t'aide à structurer tes journées, à vider ton esprit, et à rencontrer du monde. Enfin, et c'est crucial : ne néglige jamais l'administratif. Jamais.

Youssef, Naviguer entre les frontières et les administrations

Je m'appelle Youssef Daayf, j'ai 25 ans, et mon parcours a été une véritable aventure européenne, entre Nancy, Berlin et Paris. Arrivé en France avec un visa concours après une classe préparatoire ECS, j'ai intégré l'ICN Business School puis l'INSEEC.

Dès le début, j'ai été confronté aux réalités du terrain : j'ai trouvé mon premier studio depuis le Maroc via une agence immobilière, une expérience que je déconseille en raison des frais très élevés. Côté professionnel, j'ai eu la chance de faire deux stages, dont un au Luxembourg grâce au réseau de mon école, et une alternance, mais j'ai aussi connu le meilleur comme le pire des jobs étudiants, d'une ambiance conviviale comme serveur à Nancy à des conditions de travail très difficiles chez un membre de ma famille éloignée en Allemagne.

Mon parcours m'a appris des leçons pratiques sur la mobilité, comme lors de mon stage au Luxembourg où, avec mon titre de séjour français, j'ai été obligé de résider dans la ville frontalière de Thionville pour pouvoir travailler. Mais mes plus grands combats ont été administratifs. J'ai fait l'erreur de ne pas finaliser mon inscription à la Sécurité sociale dès mon arrivée. Le rappel à l'ordre a été brutal et douloureux : une luxation de l'épaule et des passages aux urgences que j'ai dû entièrement payer de ma poche. Ce n'est que lorsque mon contrat d'alternance l'a exigé que j'ai régularisé ma situation.

Pire encore, j'ai passé près de deux ans en situation précaire, avec un visa expiré, à cause d'un imbroglio avec la préfecture de Meurthe-et-Moselle. Entre des documents jugés "illisibles" qui ont mené à la clôture de mon dossier et mon départ simultané pour un échange à Berlin, je me suis retrouvé en situation irrégulière en Allemagne, avec la menace de devoir tout recommencer depuis le Maroc. C'est une combinaison de persévérance, d'innombrables échanges avec les administrations, du soutien de mes amis et, il faut le dire, d'un peu de chance avec le contexte du Covid, qui m'a permis de débloquer la situation. Mais cette expérience m'a coûté cher, y compris une amende pour renouvellement tardif qui a même suspendu temporairement mon alternance plus tard.

Aujourd'hui, je suis en recherche de CDI, fort de toutes ces épreuves. Si j'ai un conseil à donner, c'est celui-ci : soyez confiants, même lorsque l'avenir semble incertain. Les obstacles sont réels, mais prendre chaque démarche administrative et de santé au sérieux dès le premier jour vous évitera un stress, des dépenses et des blocages que vous n'imaginez même pas.

Mohammed Amine, La réussite et le dilemme de rester

Je m'appelle Mohammed Amine Haboubi, j'ai 27 ans, et mon parcours en France est une histoire de contrastes. Après une classe prépa à Casablanca, je suis arrivé à Rennes en juillet 2018 avec un visa concours pour intégrer Rennes School of Business. Aujourd'hui, je suis en CDI depuis près de trois ans avec un statut "passeport talent", mais je suis face à un dilemme profond : est-ce que je dois partir ? La situation politique actuelle en France me terrifie.

Mon arrivée a été un véritable choc. Je pensais trouver un logement facilement après un mois en Airbnb, mais la réalité m'a frappé de plein fouet. Sur une échelle de galère de 1 à 10, mon premier mois était à 11 : sans logement, tout en devant gérer le début de mon semestre. C'est dans ce chaos que j'ai connu le pire et le meilleur de la nature humaine : la surprise négative de rencontrer des gens qui prétendaient "tendre la main" pour mieux profiter de ma vulnérabilité, et la surprise positive de rencontrer cette jeune fille qui a illuminé mon parcours.

Heureusement, mon école était un atout majeur. Grâce à un bureau spécial de la préfecture au sein même de l'établissement, le renouvellement de mon titre de séjour étudiant n'a jamais été compliqué, tout comme mon changement de statut plus tard. La clé, c'est d'avoir un dossier toujours complet.

Socialement, mon point d'ancrage a été l'association de l'école qui fonctionnait comme une boîte d'intérim pour les étudiants. Nous étions un groupe très soudé, à 90 % marocain, et le fait de travailler ensemble dans notre local nous a tous beaucoup aidés. Pourtant, il y a des choses que j'ai découvertes bien trop tard, comme les associations d'aide financière aux étudiants, et surtout la mutuelle CMU (aujourd'hui CSS) dont je n'ai jamais profité et qui aurait pu couvrir d'énormes dépenses de santé.

Mon parcours a aussi été bousculé par le Covid, qui a annulé mon échange universitaire prévu à Pékin. Il a fallu persévérer, finir mon semestre à Rennes et pivoter vers une année de césure en pleine pandémie. Ce qui m'a permis de tenir, à travers toutes ces épreuves, c'est le soutien infaillible de mon grand frère, de mes amis proches de Casablanca, et la volonté de ne jamais les décevoir.

Aujourd'hui, malgré une situation professionnelle stable, ce questionnement sur l'avenir en France est bien réel. Mon conseil pour ceux qui arrivent est donc le suivant : investissez-vous, inscrivez-vous dans les assos, sortez, vivez votre vie pleinement, mais n'oubliez jamais l'objectif premier qui vous a fait venir jusqu'ici.

Abdelakrim (Kimo), La force du réseau pour une arrivée réussie

Je m'appelle Abdelakrim, mais on m'appelle Kimo, et mon histoire est celle d'une première année réussie à Créteil, où je suis arrivé en octobre 2024 avec mon visa étudiant. Si je devais noter mon niveau de "galère" du premier mois, je mettrais un 2/10. Non pas parce que les démarches étaient simples, mais grâce à une chose qui a tout changé : mes amis.

Je ne remercierai jamais assez mes potes. H, qui m'a aidé à survivre au labyrinthe de la plateforme Études en France pour le visa, un système peu intuitif avec des délais interminables. Et surtout Charchour, qui m'a hébergé dès mon arrivée et m'a accompagné physiquement pour tout faire : valider mon visa, m'inscrire à Ameli, ouvrir mon compte en banque... Sans eux, l'histoire aurait été complètement différente. Leur soutien m'a fait gagner un temps précieux et m'a évité d'innombrables galères.

Malgré leur aide, j'ai tout de même fait face aux blocages classiques : impossible d'obtenir une carte SIM française pendant quatre jours car je n'avais pas encore de RIB à mon nom,

un cercle vicieux qu'il faut vraiment anticiper. Ma plus grande surprise positive a été de découvrir la gentillesse et la solidarité de certains étudiants et même d'agents dans les administrations, loin du cliché froid et bureaucratique que j'imaginais. Pour la petite anecdote, j'ai vite appris que simplifier mon prénom en "Karim" facilitait énormément les échanges au quotidien. Côté vie de tous les jours, tout s'est bien passé pour moi... même si mes amis ont un avis différent sur mon sommeil, car apparemment je ronfle fort !

La leçon que je retiens de cette première année est claire, et c'est le conseil que je veux donner à tous ceux qui arrivent : préparez vos papiers méticuleusement à l'avance. Mais par-dessus tout, ne restez pas seuls. Cherchez des communautés d'étudiants, sur les réseaux ou dans la vraie vie, posez toutes vos questions sans hésiter, et soyez sociables. Se faire des amis et partager ses expériences, c'est le meilleur raccourci pour une intégration réussie.

CHAPITRE 15

Conclusion

La fin du guide, le début de ton aventure

Mis à jour le 2 septembre 2026

Nous voilà à la fin de ce guide. Si tu as lu jusqu'ici, tu as maintenant entre les mains bien plus qu'une simple collection de conseils : tu disposes d'une carte détaillée de l'aventure qui t'attend. Une carte dessinée avec les réussites et les galères de ceux qui ont marché sur ce chemin avant toi. Mais une carte, aussi précise soit-elle, ne remplacera jamais le voyageur. Le moment est venu pour toi de prendre la route.

Au fil de ces pages, j'espère que tu as compris une chose essentielle : ce guide n'a jamais eu pour seul but de t'expliquer comment remplir un formulaire de la CAF ou obtenir un visa. Son véritable objectif a toujours été de te transmettre une conviction, celle que j'ai acquise durant mes six années en France : chaque obstacle est une opportunité de grandir. Les galères de logement de Hamza, l'indépendance soudaine découverte par Yassmine, ou la persévérance administrative de Youssef racontent tous la même histoire : tu es plus fort et plus débrouillard que tu ne le penses.

Ce guide a pour but de te donner les bons réflexes et de te mettre en garde sur ce qui t'attend. Son défi n'est pas de détailler chaque article de loi, cette information existe, mais de te présenter l'intégralité des démarches dans le bon ordre. Sa vraie richesse, c'est de mettre en lumière les cas particuliers que tu rencontreras selon ton parcours, car les démarches d'un alternant ne sont pas celles d'un boursier. Cependant, les parcours diffèrent et chacun a son propre rythme. Même avec une centaine de retours d'expérience, il y aura toujours un nouveau cas, une situation inédite. C'est pour cette raison que ce guide n'est que le point de départ d'un projet encore plus grand : une plateforme d'entraide permettant un mentorat et un suivi personnalisé pour chacun d'entre vous.

Ton avenir n'est pas encore écrit. Le diplôme que tu obtiendras ne sera qu'un morceau de papier. Ta vraie richesse, celle que personne ne pourra jamais t'enlever, sera la personne que tu seras devenu(e) : autonome, résilient(e), ouvert(e) sur deux cultures, capable de t'adapter à n'importe quelle situation. Que tu choisisses de construire ta carrière en France, de rentrer au Maroc armé(e) de nouvelles compétences, ou de partir explorer un autre coin du monde, tu auras déjà gagné l'essentiel.

Ce guide était une main tendue vers toi. Maintenant, c'est à ton tour de faire vivre cet esprit d'entraide. Rejoins-nous sur la plateforme "Main dans la main", partage ton expérience, pose tes questions et, un jour, réponds à celles des nouveaux arrivants. Aujourd'hui, tu es celui qui reçoit de l'aide. Demain, tu seras celui qui guidera les suivants. Le voyage ne s'arrête pas à la dernière page de ce guide ; il se transmet.

Je te souhaite le meilleur pour cette magnifique aventure qui est la tienne.

Bonne route.

CHAPITRE 16

Annexes Pratiques

Modèles de lettres et mails indispensables

Mis à jour le 2 septembre 2026

Annexes pratiques, Modèles de lettres et mails indispensables

Cette section regroupe 31 modèles de lettres et d'e-mails prêts à l'emploi pour t'accompagner dans toutes tes démarches en France. Clique sur « Personnaliser » pour remplir tes informations, puis copie le texte ou télécharge-le en PDF.

Lettre / mail type pour contacter un propriétaire (Leboncoin, autres sites)

Objet : Demande de renseignements pour le logement à [adresse]
Bonjour,
Je m'appelle [Prénom Nom], étudiant(e) en [filière] à [nom de l'université/école]. Je suis très intéressé(e) par votre annonce pour le logement situé à [adresse].
Pourriez-vous me confirmer la disponibilité et me préciser les conditions de location (loyer, charges, dépôt de garantie, durée du bail, modalités de visite) ?
Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire et pour convenir d'une visite.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Message type pour relancer un propriétaire / agence

Objet : Relance concernant ma demande pour le logement à [adresse]
Bonjour,
Je me permets de revenir vers vous concernant ma demande pour le logement situé à [adresse], envoyée le [date].
Je reste très intéressé(e) et disponible pour une visite ou un échange à votre convenance.
Merci d'avance pour votre retour.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Mail type pour demander un délai au locataire actuel (colocation / logement)

Objet : Demande de délai pour l'entrée dans le logement
Bonjour [Nom du locataire ou propriétaire],
Je vous écris afin de solliciter un délai supplémentaire pour mon entrée dans le logement situé à [adresse].
En effet, je rencontre actuellement quelques difficultés administratives / de financement / personnelles qui retardent mon arrivée.
Je vous tiendrai informé(e) de l'évolution de la situation et reste disponible pour en discuter.
Merci beaucoup pour votre compréhension.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de motivation pour une demande de stage ou d'alternance

Objet : Candidature pour un stage / alternance en [poste / domaine]
Madame, Monsieur,
Actuellement étudiant(e) en [nom de la formation] à [nom de l'école/université], je suis à la recherche d'un stage / d'une alternance dans le domaine de [domaine] à partir de [date].
Je suis particulièrement intéressé(e) par votre entreprise pour [raisons spécifiques : valeurs, projets, réputation].
Je me permets de vous adresser ma candidature et mon CV en pièce jointe. Je serais ravi(e) de pouvoir contribuer à vos projets et d'acquérir une expérience professionnelle enrichissante.
Je reste à votre disposition pour un entretien ou toute information complémentaire.
Dans l'attente de votre retour, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Message type pour contacter un recruteur sur LinkedIn

Bonjour [Prénom du recruteur], Je m'appelle [Prénom Nom], étudiant(e) en [filière] à [université/école]. Je suis très intéressé(e) par votre parcours et les opportunités dans le domaine de [domaine]. Je me permets de vous contacter pour en savoir plus sur les possibilités de stage/alternance/emploi dans votre entreprise. Merci d'avance pour votre retour. Bien cordialement, [Prénom Nom]

Demande d'aide auprès d'une assistante sociale

Objet : Demande d'aide sociale urgente
Madame, Monsieur,
Je suis étudiant(e) étranger(ère) à [nom de l'université], et je rencontre actuellement des difficultés financières importantes.
Je souhaiterais solliciter un rendez-vous avec une assistante sociale afin d'obtenir des conseils et un accompagnement pour accéder aux aides possibles (logement, alimentation, santé...).
Je vous remercie par avance pour votre aide.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]
[Numéro étudiant]

Demande de logement au CROUS

Objet : Demande de logement étudiant CROUS
Madame, Monsieur,
Je suis étudiant(e) à [nom de l'université/école] et je souhaite effectuer une demande de logement dans une résidence CROUS pour l'année universitaire [année].
Je vous remercie de bien vouloir me transmettre les informations nécessaires concernant les démarches à suivre ainsi que les critères d'éligibilité.
Dans l'attente de votre retour, veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Justificatif d'absence pour l'université / école

Objet : Justificatif d'absence
Madame, Monsieur,
Je vous informe que je n'ai pas pu assister aux cours / examens du [date de début] au [date de fin] en raison de [raison : maladie, problème familial, démarche administrative].
Je vous joins un justificatif médical / officiel.
Je reste à votre disposition pour tout complément d'information.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de contestation d'amende (exemple : stationnement)

Objet : Contestation de l'avis de contravention n° [numéro]
Madame, Monsieur,
Par la présente, je conteste l'avis de contravention n° [numéro] daté du [date], reçu pour [motif de l'amende].
[Expliquez brièvement les raisons : erreur, circonstances particulières, etc.]
Je vous remercie de bien vouloir reconsidérer cette contravention.
Dans l'attente de votre retour, veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Demande de rendez-vous ou documents à la préfecture (titre de séjour)

Objet : Demande de rendez-vous / information, titre de séjour
Madame, Monsieur,
Je suis étudiant(e) étranger(ère) inscrit(e) à [nom de l'université], et je souhaite obtenir un rendez-vous pour [première demande / renouvellement / changement de statut] de mon titre de séjour.
Je vous serais reconnaissant(e) de bien vouloir m'indiquer les démarches à suivre et les documents à fournir.
En vous remerciant par avance, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Prénom Nom]
[Numéro de dossier]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Demande de documents ou attestations (CAF, mutuelle, université)

Objet : Demande d'attestation
Madame, Monsieur,
Je suis étudiant(e) inscrit(e) en [nom de la formation] à [nom de l'établissement]. Je souhaite obtenir une attestation de [inscription / droits à la mutuelle / droit à l'aide au logement] pour compléter mon dossier administratif.
Je vous remercie par avance pour votre aide.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de résiliation de bail (logement étudiant)

Objet : Résiliation du bail de location
Madame, Monsieur,
Par la présente, je vous informe de ma décision de résilier le bail de location concernant le logement situé au [adresse], conformément au délai de préavis de [1 mois / 3 mois selon le cas].
La date effective de départ sera donc le [date].
Je reste à votre disposition pour organiser l'état des lieux de sortie.
Veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de demande d'aide financière auprès du CROUS ou d'une fondation

Objet : Demande d'aide financière exceptionnelle
Madame, Monsieur,
Je suis étudiant(e) en [nom de la formation] à [nom de l'université/école]. Actuellement confronté(e) à des difficultés financières importantes, je sollicite une aide financière exceptionnelle.
Je joins à ce courrier les justificatifs nécessaires.
Je vous remercie par avance pour l'attention portée à ma demande.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de demande d'attestation d'inscription ou justificatif d'études

Objet : Demande d'attestation d'inscription
Madame, Monsieur,
Je suis étudiant(e) en [nom de la formation] à [nom de l'établissement], et j'aurais besoin d'une attestation d'inscription pour [raison : démarches administratives, visa, bourse].
Je vous remercie de bien vouloir me faire parvenir ce document dans les meilleurs délais.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de motivation pour demande de bourse

Objet : Demande de bourse pour l'année universitaire [année]
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Email]
[Numéro de téléphone]
[Nom de l'organisme / bureau des bourses]
[Adresse de l'organisme]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Actuellement étudiant(e) en [nom de la filière] à [nom de l'établissement], je me permets de vous adresser ma demande de bourse pour l'année universitaire [année].
Originaire du [pays], mon projet d'études en France représente une opportunité unique pour mon avenir professionnel, mais aussi un investissement financier important. C'est pourquoi je sollicite votre soutien afin de pouvoir poursuivre mes études dans les meilleures conditions.
Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire ou tout document nécessaire.
Dans l'attente de votre réponse, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.
[Signature]
[Prénom Nom]

Mail pour prise de rendez-vous avec un conseiller pédagogique

Objet : Demande de rendez-vous avec un conseiller pédagogique
Bonjour [Titre et Nom du conseiller],
Je suis étudiant(e) en [nom de la filière] et j'aimerais prendre rendez-vous avec vous afin de discuter de mon parcours universitaire et de certaines questions concernant [réorientation, stage, difficulté, etc.].
Je suis disponible aux créneaux suivants : [dates et heures proposées]. Merci de me confirmer la date qui vous conviendrait.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]
[Email]

Lettre de demande de report ou d'aménagement d'examen

Objet : Demande de report / aménagement d'examen
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Email]
[Numéro de téléphone]
[Nom de l'établissement]
[Adresse de l'établissement]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Je suis étudiant(e) en [nom de la filière] et je me permets de vous solliciter afin de demander un report / aménagement de l'examen de [nom de la matière], prévu le [date].
Cette demande fait suite à [raison : maladie, situation particulière, etc.], que je peux justifier par un certificat médical / document officiel joint à ce courrier.
Je reste à votre disposition pour tout complément d'information et vous remercie par avance de l'attention portée à ma demande.
Veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations respectueuses.
[Signature]
[Prénom Nom]

Mail pour contacter un professeur ou responsable de cours

Objet : Demande d'informations concernant le cours de [nom du cours]
Bonjour Monsieur / Madame [Nom],
Je suis étudiant(e) en [nom de la filière] et je souhaiterais obtenir des précisions concernant [le contenu, le déroulement, un devoir, un examen] du cours de [nom du cours].
Pourriez-vous, s'il vous plaît, m'éclairer sur [question précise] ?
Je vous remercie par avance pour votre aide.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]
[Email]

Lettre de réclamation auprès de la CAF (problème de versement, erreur)

Objet : Réclamation concernant [préciser : le versement de l'aide au logement]
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Numéro allocataire CAF]
[Email]
Caisse d'Allocations Familiales
[Adresse CAF]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Je me permets de vous contacter afin de vous signaler une erreur / un retard dans le versement de mon aide au logement (APL), concernant ma situation pour le mois de [mois].
En effet, je n'ai pas reçu le paiement attendu à ce jour et cette situation me met dans une grande difficulté financière.
Je vous prie de bien vouloir vérifier mon dossier et procéder à la régularisation dans les plus brefs délais.
Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.
Dans l'attente de votre retour, veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Signature]
[Prénom Nom]

Lettre de demande de remboursement auprès de la sécurité sociale ou mutuelle

Objet : Demande de remboursement, Dossier n° [numéro]
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Numéro de sécurité sociale]
[Email]
[Nom de la mutuelle / CPAM]
[Adresse]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Je vous écris afin de solliciter le remboursement des frais médicaux engagés le [date], pour lesquels j'ai joint les justificatifs nécessaires (factures, ordonnance).
Je vous remercie de bien vouloir procéder à l'étude de ma demande et de m'informer de son avancement.
Je reste à votre disposition pour tout document supplémentaire.
Veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations respectueuses.
[Signature]
[Prénom Nom]

Mail pour inscription à une activité associative ou sportive universitaire

Objet : Demande d'inscription à [nom de l'activité]
Bonjour,
Je souhaite m'inscrire à [nom de l'activité ou association] pour l'année universitaire [année].
Pourriez-vous me communiquer les démarches à suivre et les éventuels documents nécessaires ?
Merci d'avance pour votre aide.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]
[Email]

Lettre de demande de renouvellement de visa ou titre de séjour

Objet : Demande de renouvellement de titre de séjour
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Numéro de dossier préfectoral]
[Email]
Préfecture de [Ville]
[Adresse]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Titulaire d'un titre de séjour étudiant expirant le [date d'expiration], je souhaite effectuer une demande de renouvellement.
Vous trouverez ci-joint tous les documents requis pour le dossier.
Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire et vous remercie pour l'attention portée à ma demande.
Veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Signature]
[Prénom Nom]

Lettre de demande de changement d'adresse auprès de la préfecture

Objet : Déclaration de changement d'adresse
[Prénom Nom]
[Adresse actuelle]
[Code postal] [Ville]
[Numéro de dossier préfectoral]
[Email]
Préfecture de [Ville]
[Adresse]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Je vous informe par la présente de mon changement d'adresse, à compter du [date].
Ma nouvelle adresse est la suivante :
[Nouvelle adresse complète]
Je vous prie de bien vouloir mettre à jour mon dossier en conséquence.
Restant à votre disposition pour toute pièce justificative, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations respectueuses.
[Signature]
[Prénom Nom]

Lettre de contestation d'une décision administrative

Objet : Contestation de la décision de [préciser]
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Email]
[Nom de l'administration]
[Adresse]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Par la présente, je souhaite contester la décision prise à mon encontre le [date], concernant [préciser : refus de visa, refus de bourse, etc.].
Après examen de mon dossier, je considère que cette décision n'a pas pris en compte [préciser les éléments ou documents importants].
Je vous demande donc de bien vouloir reconsidérer ma situation.
Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire.
Veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Signature]
[Prénom Nom]

Lettre de demande d'aide au logement temporaire ou d'urgence

Objet : Demande d'aide au logement temporaire
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Email]
[Nom de l'organisme (exemple : CROUS, Centre social)]
[Adresse]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Étudiant(e) étranger(ère) récemment arrivé(e) en France, je me permets de solliciter votre aide pour un hébergement temporaire, car je n'ai pas encore trouvé de logement stable.
Je vous remercie par avance pour l'attention portée à ma demande et reste à votre disposition pour toute information complémentaire.
Veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations respectueuses.
[Signature]
[Prénom Nom]

Lettre de remerciement après entretien (stage, alternance, emploi)

Objet : Remerciements suite à l'entretien du [date]
[Prénom Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]
[Email]
[Nom de l'entreprise]
[Adresse]
[Ville], le [date]
Madame, Monsieur,
Je tiens à vous remercier sincèrement pour le temps que vous m'avez accordé lors de l'entretien du [date]. J'ai beaucoup apprécié notre échange et l'opportunité de découvrir davantage votre organisation.
Restant très motivé(e) à l'idée de rejoindre votre équipe, je me tiens à votre disposition pour toute information complémentaire.
Veuillez recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Signature]
[Prénom Nom]

Signaler un problème dans son logement (fuite, panne...)

Objet : Signalement de dysfonctionnement et demande de réparation, Logement situé au [adresse complète]
Madame, Monsieur,
Locataire du logement situé à l'adresse susmentionnée depuis le [date de début du bail], je me permets de vous contacter pour vous signaler un problème survenu le [date de constatation du problème].
En effet, j'ai constaté [décrivez précisément le problème : panne de chauffage, fuite d'eau, prise électrique défectueuse...]. Ce dysfonctionnement rend l'utilisation normale du logement difficile et pourrait causer des dégâts supplémentaires.
Conformément à la loi du 6 juillet 1989, qui stipule que le bailleur est tenu de délivrer au locataire un logement décent et d'assurer les réparations autres que locatives, je vous saurais gré de bien vouloir mandater un artisan dans les plus brefs délais afin de procéder à la réparation nécessaire.
Je reste à votre entière disposition pour convenir d'un rendez-vous ou pour toute information complémentaire.
Dans l'attente de votre retour, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de démission d'un job étudiant (CDI ou CDD)

Objet : Lettre de démission
Madame, Monsieur,
Je vous informe par la présente de ma décision de démissionner du poste de [intitulé de poste] que j'occupe au sein de votre entreprise depuis le [date de début de contrat].
Conformément à mon contrat de travail (ou à la convention collective), je respecterai un préavis de [durée du préavis, ex : une semaine, un mois]. Ma démission sera donc effective à compter du [dernier jour de travail], au soir.
Je tiens à vous remercier pour la confiance que vous m'avez accordée et pour l'expérience que j'ai pu acquérir. Je m'assurerai de mener à bien mes missions jusqu'à mon départ et de faciliter la transition avec la personne qui me succédera.
Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.
Fait à [Ville], le [date]
[Signature]
[Prénom Nom]

Demande d'autorisation d'absence pour fête religieuse

Objet : Demande d'autorisation d'absence pour fête religieuse, [Prénom Nom], [Filière/Groupe]
Bonjour Madame / Monsieur [Nom du responsable pédagogique ou du professeur],
Je vous écris pour solliciter une autorisation d'absence pour la journée du [date de la fête].
En effet, cette date correspond à la célébration de [nom de la fête, ex : l'Aïd el-Fitr], une fête religieuse de première importance dans ma confession. Je souhaiterais pouvoir consacrer cette journée à mes obligations familiales et religieuses.
Je m'engage bien entendu à rattraper dans les plus brefs délais tous les cours et le travail qui seront effectués durant mon absence.
En vous remerciant par avance pour votre compréhension, je vous prie de croire, Madame / Monsieur, en l'assurance de mes salutations respectueuses.
Cordialement,
[Prénom Nom]
[Numéro étudiant]

Relance polie pour un dossier administratif sans réponse (Préfecture, CAF...)

Objet : Relance concernant mon dossier [type de dossier], N° de dossier : [numéro d'étranger ou d'allocataire]
Madame, Monsieur,
Je me permets de revenir vers vous concernant mon dossier de [rappeler le type de dossier] déposé en ligne / au guichet le [date du dépôt]. À ce jour, et sauf erreur de ma part, je n'ai pas eu de retour concernant l'avancement de son instruction.
Pourriez-vous, s'il vous plaît, m'indiquer si mon dossier est complet et quel est son état d'avancement actuel ?
Je reste à votre disposition pour fournir toute pièce ou information complémentaire qui serait nécessaire à son traitement.
En vous remerciant pour l'attention que vous porterez à ma demande, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.
[Prénom Nom]
[Téléphone]
[Adresse mail]

Lettre de clôture de compte bancaire

Objet : Demande de clôture de mon compte bancaire n° [numéro de compte]
Madame, Monsieur,
Je vous informe par la présente de ma décision de clôturer mon compte de dépôt n° [numéro de compte] détenu au sein de votre agence de [ville de l'agence].
Cette demande de clôture sera effective à compter du [date souhaitée de la clôture], ou dès que possible à réception de ce courrier.
Je vous prie de bien vouloir procéder au virement du solde restant sur mon compte vers le compte dont vous trouverez le Relevé d'Identité Bancaire (RIB) en pièce jointe.
Je vous restituerai prochainement les moyens de paiement associés à ce compte (carte bancaire, chéquier).
Je vous remercie de bien vouloir me faire parvenir une attestation de clôture de compte une fois l'opération effectuée.
Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.
Fait à [Ville], le [date]
[Signature]
[Prénom Nom]
[Nouvelle adresse]

Conseils pour rédiger tes mails et lettres

Toujours utiliser un ton poli et formel. • Rappeler les informations importantes dès le début (nom, formation, référence dossier). • Être clair et concis, éviter les phrases trop longues. • Relire pour éviter les fautes d'orthographe et les erreurs. • Joindre les documents nécessaires quand demandé.

ARRIVÉE EN JANVIER

Guide arrivée janvier 2027

Tu commences tes études en France en janvier ? Admission, visa, premières démarches, logement, cours du semestre 2 et hiver : tout ce qui change par rapport à une arrivée en septembre.

Mis à jour le 23 novembre 2026

Arriver en janvier, c'est possible et de plus en plus fréquent. Mais tout le guide est pensé pour septembre : les dates, les places en résidence, le rythme des cours. Cette page reprend chaque étape et la recale sur une arrivée en janvier.

> **Attention :** En janvier, tu arrives quand tout le monde est déjà installé. Les résidences sont pleines, les groupes d'amis sont formés et les cours ont un rythme. Rien de grave, mais il faut s'y prendre plus tôt et être plus organisé que pour septembre.

1. L'admission pour une rentrée de janvier

Toutes les formations ne proposent pas de rentrée en janvier. On la trouve surtout dans les écoles (commerce, ingénieurs, écoles privées) et dans certains masters. En licence à l'université, c'est rare : l'année est construite en deux semestres qui se suivent, et beaucoup de licences n'acceptent pas d'entrée au deuxième semestre.

Vérifie sur le site de la formation qu'une rentrée de janvier existe vraiment, et pour quelle année d'études.

Les dates de Parcoursup et du calendrier habituel d'Études en France sont celles de septembre. Ne te base pas dessus pour janvier.

En général, tu candidates directement auprès de l'établissement. Une fois accepté, tu passes par la plateforme Études en France de Campus France Maroc pour la partie « je suis accepté », puis tu demandes ton visa.

Demande à l'établissement une lettre d'admission qui indique clairement la date de début des cours. Tu en auras besoin pour le visa.

> **Note :** Campus France Maroc ne publie pas de calendrier spécial pour janvier. Les délais de la procédure « accepté » et des entretiens sont à vérifier directement avec Campus France Maroc dès que tu as ton admission.

2. Le visa en hiver

Le visa étudiant (VLS-TS) se demande de la même façon qu'en été. La différence, c'est le calendrier : entre l'admission et le début des cours, tu as souvent peu de temps, et la fin d'année est chargée (fêtes, fermetures).

Prépare ton dossier avant décembre : passeport valide, lettre d'admission, justificatif de ressources, justificatif de logement ou d'hébergement, assurance.

Ressources : prévois de justifier au moins 615 € par mois, c'est le montant de référence pour un titre de séjour étudiant.

Prends ton rendez-vous dès que la plateforme Études en France te le permet. Plus tu attends, moins il reste de créneaux avant les fêtes.

Vérifie la date de début de validité du visa : elle doit te permettre d'arriver avant le début des cours, et idéalement quelques jours avant pour t'installer.

3. Ta timeline après l'arrivée

Les démarches sont les mêmes qu'en septembre, détaillées aux chapitres 3 et 4 du guide. Ce qui change, c'est l'ordre et le timing.

Semaine 1

Fais ton inscription administrative à l'établissement. Paie la CVEC (105 €) avant : l'attestation est demandée à l'inscription. Le paiement est possible jusqu'au 31 mai.

Ouvre ton compte bancaire et récupère ton RIB. Sans RIB, pas de CAF, pas de CPAM, pas de salaire.

Prends un forfait mobile avec un numéro français.

Si tu es en logement temporaire, continue ta recherche dès le premier jour.

Mois 1

Valide ton visa sur le site de l'ANEF. Tu as 3 mois après ton arrivée, mais fais-le dès que tu as une adresse. Une taxe est à payer en ligne, son montant s'affiche au moment du paiement.

Inscris-toi à la Sécurité sociale sur etudiant-etranger.ameli.fr, puis demande ta carte Vitale.

Fais ta demande d'aide au logement à la CAF dès que tu entres dans ton logement définitif.

Fais ton inscription pédagogique (choix des cours et des options) si elle n'a pas été faite à l'inscription administrative.

En Île-de-France, souscris le forfait Imagine R (souscription possible jusqu'au 30 avril 2027).

Mois 2

Déclare un médecin traitant : sans lui, tu es moins bien remboursé.

Choisis une mutuelle si tu n'en as pas encore.

Vérifie ton dossier CAF : le premier versement arrive environ deux mois après la demande.

Fais le point sur tes notes de contrôle continu et prends contact avec ton tuteur ou ton responsable de formation.

> **Attention :** CAF : le droit à l'aide au logement commence le mois qui suit ton entrée dans le logement, et l'aide n'est pas rétroactive. Chaque mois de retard dans ta demande, c'est un mois d'aide perdu.

4. Le logement en milieu d'année

En janvier, les résidences CROUS sont presque toutes occupées depuis septembre. Il faut donc un plan en deux temps : un logement temporaire pour les premières semaines, puis un logement pour le reste de l'année.

Le CROUS propose des séjours courts à partir du 1er janvier, sur courts-sejours.lescrous.fr. C'est la solution la moins chère pour tes premières semaines.

Des places se libèrent en cours d'année (départs en stage, en échange). Consulte régulièrement trouverunlogement.lescrous.fr.

Les résidences étudiantes privées et le coliving ont souvent des chambres libres en janvier. L'association a un partenariat avec Coliving Citiz.

Sans garant en France, demande la garantie Visale (gratuite) avant de signer ton bail.

Se loger quand on arrive en janvier : Le guide logement complet pour janvier marocainsenfrance.fr/logement-janvier

5. Rejoindre le semestre 2

Un semestre vaut 30 crédits ECTS, une année 60. Si tu arrives au semestre 2, demande à la scolarité comment ton année sera validée sans le semestre 1.

Selon les établissements, les partiels du semestre 1 ont lieu en décembre ou en janvier. Ils ne te concernent que si ton inscription porte sur l'année entière : pose la question dès ton arrivée.

Les cours du semestre 2 commencent souvent mi ou fin janvier. Tu n'as pas de semaine d'intégration : récupère vite les plannings, les plateformes de cours et les supports.

Demande s'il existe un tutorat, un parrainage ou des cours de méthodologie pour les nouveaux arrivants.

Commencer au semestre 2 : Crédits, inscription tardive, partiels, contacts marocainsenfrance.fr/semestre-2

6. L'hiver, côté pratique

Apporte au moins un vrai manteau, des chaussures fermées et des sous-vêtements chauds. Le reste s'achète sur place, souvent en soldes en janvier.

Le chauffage pèse sur le budget. Demande si les charges sont comprises dans le loyer avant de signer.

Il fait nuit tôt. Garde une routine : sport, sorties, appels à la famille. Le coup de blues de l'hiver est fréquent et normal.

Le 25 décembre et le 1er janvier sont fériés. Préfectures, CAF et CPAM tournent au ralenti pendant les fêtes : n'attends pas une réponse rapide fin décembre.

Ton premier hiver en France : Chauffage, vêtements, moral, santé, job marocainsenfrance.fr/hiver

7. Questions fréquentes

Est-ce que toutes les universités acceptent une rentrée en janvier ?

Non. C'est surtout le cas des écoles et de certains masters. En licence, l'entrée au semestre 2 est rare : vérifie sur le site de la formation.

Le calendrier Campus France de septembre s'applique-t-il à janvier ?

Non. Les dates habituelles visent la rentrée de septembre. Pour janvier, tu candidates en général directement auprès de l'établissement, puis tu suis la procédure « accepté » sur Études en France.

Combien de temps ai-je pour valider mon visa ?

Trois mois après ton arrivée, sur le site de l'ANEF. Fais-le dès que tu as une adresse : sans validation, tu ne peux pas revenir en France si tu sors du territoire.

Est-ce que je dois payer la CVEC si j'arrive en janvier ?

Oui, avant ton inscription administrative. Le montant est de 105 € pour 2026-2027 et le paiement est possible jusqu'au 31 mai.

Est-ce que j'ai une chance d'avoir un logement CROUS en janvier ?

Pour une résidence à l'année, c'est difficile mais pas impossible : des places se libèrent. Pour les premières semaines, les séjours courts du CROUS ouvrent dès le 1er janvier.

Quand vais-je toucher l'aide au logement ?

Le droit commence le mois suivant ton entrée dans le logement. Le premier versement arrive environ deux mois après ta demande, d'où l'intérêt de la faire tout de suite.

Puis-je travailler dès mon arrivée en janvier ?

Oui, avec ton visa étudiant validé, dans la limite de 964 heures par an. Le chapitre 5 explique les règles du job étudiant.

J'ai raté le semestre 1 : est-ce que je peux valider mon année ?

Ça dépend de ta formation. Certaines sont conçues pour une entrée en janvier, d'autres demandent de rattraper le semestre 1 plus tard. Pose la question à la scolarité dès ton arrivée.

Que faut-il absolument emporter pour l'hiver ?

Un manteau chaud, des chaussures fermées et de quoi tenir la première semaine. Le reste coûte moins cher en France pendant les soldes de janvier.

Qui peut m'aider sur place ?

Le service des relations internationales de ton établissement, ton responsable de formation et l'association. Tu peux nous écrire depuis la page contact.

8. Liens officiels utiles en janvier

Campus France Maroc : Procédure Études en France, étape « je suis accepté » www.maroc.campusfrance.org

France-Visas : Demande de visa long séjour étudiant france-visas.gouv.fr

ANEF : valider son visa : Dans les 3 mois après l'arrivée administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr

Ameli : étudiants étrangers : Inscription à la Sécurité sociale etudiant-etranger.ameli.fr

CAF : aide au logement : Demande dès l'entrée dans le logement www.caf.fr

CROUS : séjours courts : Ouverts à partir du 1er janvier courts-sejours.lescrous.fr

CROUS : logements vacants : Places libérées en cours d'année trouverunlogement.lescrous.fr

Visale : Garantie gratuite si tu n'as pas de garant www.visale.fr

CVEC : Paiement jusqu'au 31 mai cvec.etudiant.gouv.fr