

Farde à paperasses

KIT DE SURVIE APRÈS L'ÉCOLE

Prendre son autonomie, c'est aussi apprendre à gérer sa paperasse. Un plaisir pour certain-e-s (si si !) et un véritable cauchemar pour d'autres. Retrouver facilement ton diplôme, un justificatif de paiement, ton contrat de bail... te fera gagner un temps précieux.

LA SOLUTION : NOS INTERCALAIRES RÉVOLUTIONNAIRES !



Pour t'aider à classer les documents les plus fréquents, chaque intercalaire présente :

- l'utilité des documents cités et pourquoi tu dois les conserver ;
- des partenaires incontournables présentés au verso (tu peux compléter par d'autres organismes similaires).

Pour éviter de surcharger ta farde, n'hésite pas à ajouter d'autres moyens de classement (boîtes, dossiers...).

6 BONS PLANS !

Bien penser « avant » pour gagner du temps « après » ! Réserve-toi du temps pour organiser tout ça. Tu te remercieras à la première recherche effectuée en 1 seconde 30 !!!

- Récupère tous les documents qui peuvent t'être utiles chez tes parents, dans ta chambre, sous le lit... et regroupe-les.
- Ouvre ton courrier tout de suite ! Cela permet de ne garder que les papiers nécessaires et de réagir vite si le courrier est urgent.
- Utilise un trieur pour gérer l'afflux de papiers (un bac pour les docs qui demandent une action, un autre pour ceux à classer). Programme des moments où l'administratif doit être fait.
- Classe tes documents par ordre chronologique, le plus récent au-dessus.
- Paye directement tes factures et note la date de ton paiement dessus. Cela t'évitera de payer deux fois la même ou d'en oublier une.
- Numérise ou fais une photo de certains papiers importants. Tu les enverras plus rapidement par mail (diplôme, carte d'identité...). Aujourd'hui, de nombreux organismes proposent des documents et des factures numériques. Il est important de les garder et de les stocker en sécurité, c'est-à-dire de les télécharger et les classer dans un espace sûr (un disque dur externe, un site de stockage sécurisé...). Vérifie qu'ils restent recevables en version numérique car parfois tu devras garder un original en version papier.

COMMENT LES UTILISER ?

- Imprime tes intercalaires en recto-verso sur du papier épais.
- Découpe les languettes des intercalaires, plie-les en 2 et colle-les sur l'intercalaire correspondant.
- Voilà, tes intercalaires sont prêts !
- Il ne te reste plus qu'à y ajouter tes notes...



NUMÉROS UTILES



MA SANTÉ

Mutualité
Médecin traitant
Pharmacien-ne.....
Dentiste
Hôpital
Prévention du suicide.....02 640 65 65
Infor-drogues..... 02 227 52 52
Info-pharmacie de garde 0900 10 500
Spécialistes
Autres

N° D'URGENCES

Pompiers, police, aide médicale urgente partout en Europe .. **112**
Police fédérale : accidents de la route sans blessé 101
Centre Antipoisons 070 245 245
Croix-Rouge-intervention en cas de catastrophe..... 105
Alarme Mutas-assistance à l'étranger02 272 08 70
Autres
.....
.....
.....



MON TRAVAIL

Forem/Actiris
ONEM
Syndicat
Organismes de formation.....
.....
.....
.....
.....
.....



MON BUDGET

Banque
Carte bancaire perdue ou volée070 34 43 44
Aide à la déclaration d'impôts (SPF Finances) 0257 257 57
Carte volée.....0781 70 170
.....
.....
.....
.....



MON LOGEMENT

Propriétaire/bailleur-euse
Banque garantie locative
Eau
Gaz.....
Electricité
Mazout.....
Téléphone fixe.....
GSM
Télé
Internet.....
Encombrants.....



MES TRANSPORTS

SNCB/STIB
Bus.....
Métro
Point vélo
Garage
Centre de contrôle technique
Assurance auto.....
Autres
.....

Pense à enregistrer les numéros les plus importants dans ton téléphone
et n'oublie pas de faire une sauvegarde !

LATITUDE
JEUNES



MON TRAVAIL

DOCS ADMINISTRATIFS FOREM/ACTIRIS

- ❑ **Formulaire C 109, art. 36** à faire compléter ou à accompagner d'une copie de ton diplôme selon les cas. Ce doc te permet d'introduire ta demande d'allocations à la fin de ton stage d'insertion.
- ❑ **Une carte A23** pour signaler un changement de situation (adresse, maladie, contrat de travail, reprise d'études...) de toi ou d'une personne de ton ménage.
- ❑ **Les docs pour bénéficier d'une aide à l'emploi** : les démarches administratives varient en fonction de ta situation. Reste attentive à leur date de validité ! Infos : *Guide de survie du jeune chômeur* des jeunes FGTB.

RECHERCHE DE BOULOT

- ❑ **Une copie de tes CV et lettres de motivation envoyés + réponses des employeurs·euses.**
- ❑ **Cartes de visite des employeurs·euses** chez qui tu te présentes, offres d'emploi, relevé des appels, participations à des salons, sites consultés... Garde tout ce qui est lié à ta recherche d'emploi pour avoir des preuves de tes démarches !
- ❑ **Garde tous les papiers** que t'a fait signer le Forem/Actiris ou l'ONEM.

PREUVES DE FORMATION-EXPÉRIENCES

- ❑ **Diplôme(s)** mais aussi tes relevés de notes et les matières suivies (pour prouver tes compétences à ton employeur·euse ou demander des dispenses si tu reprends une formation).
- ❑ **Attestation(s) de formation**, de présence à des colloques, séminaires...
- ❑ **Contrats étudiants**, volontariat, stages...
- ❑ **Document C45 A ou B** : c'est un document d'accord de l'ONEM pour ton activité bénévole (voir volontariat).

TRAVAIL

- ❑ **Ton ou tes contrat(s) de travail + règlement de travail + avenant(s)** et autres.
- ❑ **Fiche de salaire, paiement du pécule de vacances ou les preuves de paiement de tes allocations.**
- ❑ Les lettres de licenciement, les avis d'arrêt de travail en cas de maladie et d'accident.
- ❑ **Preuves de perception de revenus** non imposables.
- ❑ Documents concernant **ton syndicat**.



Inscris-toi au Forem/Actiris et dans un syndicat même si tu commences à travailler directement à ta sortie de l'école, c'est une sécurité si tu as des soucis ou si tu perds ton emploi.

LE FOREM/ACTIRIS, C'EST QUOI ?

Ce sont les services publics d'emploi et de formation.

Dès la fin de tes études (en juin ou après ta seconde session), inscris-toi au Forem (Wallonie) ou chez Actiris (Bruxelles). Tu deviendras demandeur-euse d'emploi. Tu bénéficieras dès lors de plusieurs aides et services : un suivi personnalisé, des formations, des séances d'infos, des aides à l'emploi... et aussi parfois des réductions sur les transports en commun, des aides déménagement, une exonération des frais d'inscription dans certains types d'enseignement. Tu vas aussi être soumis-e à certaines obligations, comme répondre aux différents courriers du Forem (offres d'emploi, convocations...). Attention, une absence injustifiée à une convocation de l'ONEM (Office National de l'Emploi) ou du Forem vaut comme un entretien négatif ! Tu risques donc un allongement de 6 mois de ton stage d'insertion. Pour en savoir plus : *Guide de survie du jeune chômeur* de la FGTB.



UN SYNDICAT, C'EST QUOI ?

Un syndicat tel que la FGTB :

- te paie les allocations d'insertion ;
- défend tes droits si tu es travailleur-euse ou demandeur-euse d'emploi ;
- répond à tes questions ;
- t'aide à réaliser ton dossier emploi pour les contrôles de l'ONEM ;
- gère ta demande d'allocations d'insertion après ton stage d'insertion.

Tu dois t'inscrire à un syndicat pour bénéficier de ces services. Tu peux également t'adresser aux Jeunes FGTB pour poser tes questions et trouver de l'aide dans tes démarches de recherche d'emploi (CV, lettres de motivation...).



PLUS D'INFOS :

- Le guide de survie du jeune chômeur
- Fin d'école, Faim d'emploi



MES NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





MA SANTÉ

TA MUTUELLE

- Inscription mutualité** (ton accès e-Mut).
- Assurances complémentaires supplémentaires : contrat Hospimut, Solidaris assurances, Optio dentis...
- Vignettes de réserve, suivis de dossiers.**
- Attestations** de soins donnés (tu as 2 ans pour les rentrer à ta mutuelle).
- Documents de ton épargne jeune.

TON SUIVI MEDICAL

- Prescriptions renouvelables** : pilule contraceptive, autres...
- Preuves de soins donnés** (sur un temps précis en cas d'assurance privée, p. ex : 3 mois de soins après l'accouchement).
- Factures de tes frais médicaux** : factures d'hôpital et leurs preuves de paiement et celles de tes autres frais médicaux (médecins, kinés, pharmaciens, dentistes...).
- DMG (dossier médical global)** : certains médecins délivrent encore une carte, il vaut mieux la garder dans son portefeuille – c'est 100 % remboursé par la mutualité et obligatoire pour bénéficier de certains avantages.

TES DONNEES MEDICALES

- Ton carnet santé.**
- Une copie de ta carte de groupe sanguin** (mets l'originale dans ton portefeuille). 
- Vaccins effectués avec les dates** : notamment pour savoir quand les renouveler ou poursuivre une procédure (avant de voyager à l'étranger, renseigne-toi sur les vaccins à faire pour cette destination).
- Carte européenne d'assurance maladie (à garder dans le portefeuille).
- Numéro téléphone de l'alarme Mutas (assistance médicale urgente internationale).
- Résultats d'analyse** (scanners, échographies, radios, analyses, examens de la vue, résultats de prise de sang...).

Parfois regroupés sur la même carte



Renseigne-toi pour connaître les avantages proposés par ta mutualité et voir si tu souhaites souscrire une assurance complémentaire. Des questions sur une facture ? Contacte le service juridique de ta mutualité.

QUAND DOIS-JE M'AFFILIER À SOLIDARIS OU UNE AUTRE MUTUALITÉ ?

Tu dois t'affilier personnellement à une mutualité dès que tu commences à travailler (pas si c'est un job étudiant) ou que tu reçois tes allocations d'insertion et, dans tous les cas, dès que tu as 25 ans. Avant, tu es sur celle de tes parents.



A QUOI ÇA SERT ?

Elle rembourse les consultations chez les prestataires de soins (généralistes, spécialistes, dentistes...), les médicaments et certains frais en cas d'hospitalisation. Elle paie également les indemnités en cas d'incapacité de travail et de maternité.

Chaque mutualité propose des avantages spécifiques à ses affilié-e-s. Chez Solidaris, c'est ton assurance complémentaire qui te donne accès à tout ça. Elle est comprise dans ta cotisation de base. Par exemple : 50 €/an de remboursement contraception, des cours théoriques et pratiques pour la conduite automobile, des avantages chez ses partenaires voyages et loisirs (notamment les vacances Latitude Jeunes)... Tu as également accès à une multitude de services : le service social (où tu peux poser toutes tes questions), le service Jurimut (défense des patient-e-s), le prêt de matériel médical, un guichet Internet gratuit 7 jours sur 7...

Comment t'inscrire ? Rends-toi dans un point de contact Solidaris ou remplis le formulaire d'inscription sur www.solidaris.be

LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DE SOFÉLIA

Ouverts à toutes et à tous, quel que soit l'âge, les centres de planning familial de Sofélia sont des lieux d'accueil où trouver un soutien et un accompagnement pour toutes les questions liées à la vie affective, relationnelle et sexuelle. Des médecins, des juristes, des psychologues, des assistant-e-s sociaux-ales vous y accueillent en toute confidentialité et dans le respect des convictions. Dans ces centres de planning familial, l'accueil est organisé sans rendez-vous pour répondre aux premières questions. Durant cet accueil, les professionnel-le-s éclairent avec la personne sa demande et la renvoie éventuellement vers des consultations ou d'autres services. Les tarifs peuvent être adaptés en fonction de la situation de chacun-e.



Pour trouver un centre de planning familial près de chez toi, rends-toi sur www.sofelia.be ou sur www.loveattitude.be

UN PASS DANS L'IMPASSE

C'est un centre de prévention du suicide et d'accompagnement. Des professionnel-le-s sont à ton service pour des consultations sur rendez-vous. Ils-elles proposent : suivi psychologique, accompagnement du deuil après suicide, soutien des proches de personnes suicidaires et des consultations sociales.



Un seul numéro en Wallonie : 081/777.150 - www.lesuicide.be - info@lesuicide.be

PLUS D'INFOS :

- Guide avantages et services sur www.solidaris.be

MES NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





MON BUDGET

TA BANQUE

- Compte** (contrat d'ouverture de compte, extraits de compte papier ou en ligne, frais de gestion...).
- Application smartphone** (rapide, permet de garder un oeil sur tes dépenses).

DOCUMENTS POUR TES IMPÔTS

- Ta fiche 281.10** : c'est ta fiche de rémunérations. Tu la reçois par la poste. Garde-la pour compléter et/ou vérifier ta déclaration fiscale.
- La fiche pension.**
- Informations concernant tes revenus** (revenus immobiliers, résultats financiers pour les indépendant-e-s, voir fiches salaires).
- Les décomptes de certaines dépenses** (travaux énergétiques habitation, titres-services, épargnes, dons...).
- Tous les documents relatifs à des revenus imposables** (professionnels, mobiliers, immobiliers...).
- Relevé annuel de l'assurance groupe** (jusqu'au prochain relevé) si tu as la chance de bénéficier de cet avantage.
- Garde une copie de ta déclaration fiscale complétée et de ses annexes.**
- Tous les justificatifs** des frais déduits.
- Tes accès à Tax on Web.** Pour te faciliter la tâche, tu peux utiliser le service en ligne « Tax on web ». Ta déclaration y est préremplie, tu devras donc juste vérifier les données avant de valider (tu peux encore renvoyer ta déclaration papier). Attention : prévois un lecteur de carte d'identité ou l'application It'sme pour t'identifier. Tu dois conserver ces documents au moins 7 ans, la période où l'on peut contrôler tes déclarations.

TES ACHATS

- Tickets de caisse** (petits montants) pour échanger ou te faire rembourser un article. Tu as souvent 1 mois pour le faire.
- Tes preuves d'achat pour les garanties** (à garder le temps de la garantie), c'est aussi utile si tu veux revendre l'objet par après.
- Ton éventuel contrat de crédit (Attention ! les crédits peuvent être dangereux, lis bien les conditions de remboursements. Emprunter de l'argent coûte aussi de l'argent, souvent beaucoup !).
- Tes factures d'abonnements (salle de sports, GSM, autres...).

FACTURES COURANTES DE TES CHARGES LOGEMENT

- Électricité**
- Gaz/Mazout/autres types de chauffage**
- Téléphone**
- Eau**
- TV/internet**

La facture de régularisation (facture annuelle) est émise une fois par an suite au relevé des index des compteurs de gaz et d'électricité. Elle sert à corriger la différence entre les montants déjà payés durant l'année et le montant que tu dois réellement en fonction de ta consommation. Fais gaffe, car si tu ne paies pas assez tu peux avoir une mauvaise surprise ! Pour t'en assurer, tu peux appeler ton fournisseur qui vérifiera avec toi si tes provisions sont adaptées à ta consommation.



Attention aux abonnements qui se renouvellent automatiquement. Tu dois souvent prévenir bien à l'avance (souvent 3 mois) que tu n'en veux plus (lettre recommandée, autre...). Garde donc bien ton contrat et mets-toi un rappel pour la résiliation.

5 ETAPES POUR MAITRISER TON BUDGET



1. GARDE TOUS TES JUSTIFICATIFS DE DÉPENSES

Cela t'aidera à remplir le tableau ci-dessous, sinon aide-toi de tes extraits de compte.

TYPES	FIXES		COURANTES		EXCEPTIONNELLES	
Vital Indispensable à ta survie !	<i>logement</i>	450 €	<i>alimentation de base : eau, pain, légumes...</i>	50 €		
Utile Difficile de faire sans	<i>internet</i>	25 €			<i>draps de rechange</i>	30 €
Envie Ce qui n'est pas vraiment utile. Sois sincère !	<i>abonnement Star'Mag</i>	30 €	<i>bonbons, caviar</i>	100 €	<i>cadeau pour le chien</i>	150 €
SOMME						

2. TRIE TES DÉPENSES

sur un mois



3. FAIS L'ÉTAT DE TES FINANCES

RENTRÉES	DÉPENSES TOTALES	SOLDE
Tout ce que tu reçois, gagnes	Note ce terrible chiffre	Ce qui reste après avoir payé

4. TROUVE DES SOLUTIONS POUR ÊTRE PLUS À L'AISE

- Tu le devines, tu peux d'abord économiser dans les dépenses associées à tes envies.
- Analyse tes dépenses utiles, peux-tu les réduire ? Trouver des alternatives ?
- Tu peux aussi augmenter tes revenus (revente d'objets inutiles, petits boulots...).
- Il reste de l'argent ? Tu peux le garder pour une dépense imprévue ou un futur projet.

5. PRENDS DES DÉCISIONS



Chacun-e va construire son propre budget !
Certain-e-s préfèrent avoir du temps et moins d'argent, d'autres préfèrent s'offrir plein de choses.

MES NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MON LOGEMENT

TON LOGEMENT

- Contrat de bail** (à faire certifier par ton proprio).
- Etat des lieux entrée + sortie** : signés par les deux parties. Dans l'idéal, il est fait par un-e expert-e et les frais sont partagés (n'hésite pas à faire des photos).
- Garantie locative.**
- Assurance habitation-incendie.**
- Factures travaux**, entretien, règlement de copropriété...
- Courriers entre le ou la propriétaire et toi.
- En cas de cohabitation** : contrat éventuel entre cohabitant-e-s (attention à bien te renseigner, notamment sur la clause de solidarité et sur les assurances spécifiques à prendre, rédaction d'un pacte de colocation).

TES CHARGES

Garde ici tes contrats.

- Électricité**
- Gaz/mazout ou autre type de chauffage**
- Téléphone/Internet/télédistribution/autres abonnements** (vidéos à la demande...)
- Eau**
- Charges communes** (dans les immeubles)
- Taxe « poubelles »**

Il faut entretenir le boiler, la chaudière ou faire ramoner la cheminée. Ces obligations dépendent des particularités de ton logement mais aussi de ce qui est indiqué dans ton contrat de bail.



Si tu es propriétaire ou si tu souhaites le devenir, il y a de nombreux papiers supplémentaires, que nous ne détaillerons pas ici.

GARANTIE LOCATIVE, C'EST QUOI ?

Une somme versée sur un compte bloqué à ton nom. Le ou la propriétaire peut y accéder à ton départ, avec ton accord, pour couvrir des frais que tu as causés (rupture de bail, dégâts non liés à l'usure normale). Elle ne peut dépasser 2 mois de loyer (solution la plus courante). Des soucis pour sortir une telle somme ? Tu peux la payer en plusieurs fois. Il existe aussi des prêts à 0 % via le fonds du logement. L'institution financière prend en charge la totalité de la garantie à la conclusion du bail et tu rembourses par mensualités pendant la durée du contrat (3 ans max). Renseigne-toi auprès du CPAS, qui peut aussi t'aider avec un contrat-type passé avec une institution financière.

TU SOUHAITES VIVRE EN COLOCATION ?

Tu peux soit entrer dans une colocation existante, soit en créer une.

Quand tu entres en colocation, d'après la loi, vous devenez cohabitant-e-s. Vous n'êtes pas/plus isolé-e-s. Si vous touchiez des allocations d'insertion ou de chômage, elles peuvent donc être diminuées. Cela peut poser problème car les personnes en colocation le sont souvent pour des questions financières. Dans certains cas, la loi a permis à des personnes de rester considérées comme isolées. Il faut alors prouver à l'ONEM que tout est bien payé et organisé séparément, ce qui est très difficile.

Possibilités pour le contrat de bail :

- soit une seule personne signe avec le ou la proprio et sous-loue aux autres locataires. C'est elle la responsable ;
- soit le contrat se prend ensemble, les colocataires sont solidaires pour les obligations (notamment si une personne arrête la colocation avant la fin).

Renseigne-toi bien sur tes droits et obligations.

ASSURANCE INCENDIE

L'assurance incendie (ou assurance habitation) n'est pas obligatoire quand tu es locataire, mais la majorité des contrats de bail l'impose au locataire. De cette façon, le ou la propriétaire sait que les dégâts occasionnés à son bien seront couverts. Cette assurance protège aussi le contenu de ta location (meubles, autres biens) en cas d'incendie, de dégâts des eaux, de catastrophe naturelle. Elle couvre ta responsabilité et les dégâts occasionnés aux autres (ex. : si un incendie se déclare chez toi et que cela entraîne des dégâts chez ton voisin ou ta voisine).

Infos : www.pv.be/fr/web/pv/assurances/assurance-incendie



MES NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



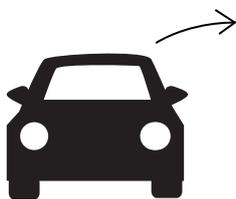
MES TRANSPORTS

TRAIN/TRAM/BUS

- Tes preuves d'abonnements transports.**
- Réductions du FOREM pour tes démarches de recherche d'emploi (formulaire A14) et pour les formations reconnues.

TON VÉHICULE

- Facture d'achat de ton véhicule** (vélo, moto...).



A prendre avec toi
sur la route

- Ton permis de conduire**
- Certificat d'immatriculation/ carte grise**
- Certificat de conformité**
- Certificat de visite** remis après la visite au contrôle technique (vert si OK ou rouge si pas OK)
- Assurance** (papier vert)
- Le numéro de téléphone de ton assurance pour le dépannage
- Garde également **un constat** en cas d'accident

- Fiche technique du véhicule** (parfois remplacée par le certificat de conformité).
- Ta convocation au contrôle technique.**
- Carnet d'entretiens.**
- Tous les papiers/devis/factures** du garage avec les réparations faites sur ton véhicule.
- Assurance assistance (vérifie si tu ne l'as pas déjà avec l'achat de ta voiture ou ton assurance auto).
- Taxe de mise en circulation.**
- Taxe annuelle de circulation.**
- La copie de l'attestation de stage de sensibilisation à la sécurité routière.

AUTRES

- Documents provenant des sites de covoiturage, location de vélo, car sharing... (lis bien les conditions).

AMENDES

- Amendes/PV de contravention + justificatifs de paiement (extraits de compte).



Certaines personnes font une copie de leurs documents pour les mettre dans leur voiture. Dans ce cas, tu devras sans doute te présenter au poste de police pour présenter les originaux ! Tu peux aussi garder une copie chez toi, cela peut faciliter leur réédition en cas de perte ou de vol.

UNE ASSURANCE AUTO (RC), À QUOI ÇA SERT ?

L'assurance responsabilité civile (RC) auto sert à rembourser les dégâts que tu pourrais causer avec ta voiture à d'autres personnes (y compris tes passagers-gères) ou à leur véhicule. Elle est obligatoire en Belgique. Les sociétés d'assurance te proposeront certainement des assurances complémentaires à la RC qui sont optionnelles : assistance pour les dépannages d'urgence, protection juridique en cas de besoin d'un-e avocat-e, omnium pour une couverture plus large de l'assurance, assurance conducteur-trice...

Relève ton kilométrage (certaines assurances sont moins chères si tu roules peu), cela te permettra aussi de prévoir les entretiens dans ton budget.

DRIVE MUT, C'EST QUOI ?

Ce n'est pas une auto-école, mais une asbl créée par Solidaris. C'est une assistance professionnelle pour l'apprentissage du code de la route et de la conduite en filière libre, dans un esprit de prévention et de sécurité routière.



Drive Mut propose :

- des cours théoriques, intégrant une formation à une conduite responsable de 4 heures ;
- des cours pratiques, dans le cadre de la filière libre (tu apprends avec un-e guide).

En passant par Drive Mut, les futur-e-s conducteurs-trices sont soumis-es, pour l'obtention du permis de conduire, aux règles de la filière libre et non à celles applicables en auto-école. Ils-elles bénéficient d'un réel accompagnement professionnel par des instructeurs-trices de conduite brevetés, à un prix accessible.

Ce service est réservé aux affilié-e-s de Solidaris.

Infos : solidaris.be/drivemut

PLUS D'INFOS :

- www.pv.be/fr/assurances/assurance-auto



MES NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MOI/MES LOISIRS

VOYAGES

- Passeport (à prendre avec toi et à conserver en lieu sûr).
- Carte vaccin + carte groupe sanguin (à prendre avec toi).
- Réservation d'auberge de jeunesse, train, avion...
- Carte européenne d'assurance maladie (valable 2 ans) - à se procurer en ligne ou au guichet de ta mutualité.

ACTIVITÉS VOLONTAIRES

- Mes conventions de volontariats signées.
- Formulaire C45F à envoyer à l'ONEM pour avoir l'autorisation de faire du volontariat.
- Documents pour les notes de frais.

SPORT

- Abonnements ou inscriptions aux activités sportives (lis bien les conditions de résiliation).
- Assurance sport.
- Certificat médical.

CULTURE

- Abonnements bibliothèque, médiathèque, théâtre, cinéma...
- Tes billets d'entrée à un événement futur.

CHANGER LE MONDE

- Groupe, mouvement citoyens qui t'intéressent.
- Dossier pour financer un projet (BIJ, sponsors...).
- Idées pour mon projet perso (schémas, liens utiles, carnet de contacts...).



Mets tes mots de passe et tes identifiants en lieu sûr.

LE VOLONTARIAT, C'EST QUOI ?

Le volontariat est une manière de s'engager, de rendre des services à autrui, d'acquérir des compétences... autrement qu'à l'école ou au travail. Un-e volontaire, c'est une personne qui répond aux 4 conditions suivantes :

Pas de rétribution et d'obligations

Un bénéfice pour les autres (pas de profit personnel)

Un cadre organisé comme, par exemple, dans une ASBL

Une activité différente de celle d'un-e travailleur-euse au sein de l'organisation

Il n'y a pas d'obligation de résultat, tu t'engages à faire de ton mieux. Par contre, il y a certaines obligations à remplir selon ton statut avant de commencer une activité : renseigne-toi auprès de la structure dans laquelle tu t'apprêtes à faire du volontariat.

PLUS D'INFOS :

- www.levolontariat.be
- www.service-citoyen.be

MES NOTES :

.....

.....

.....

.....

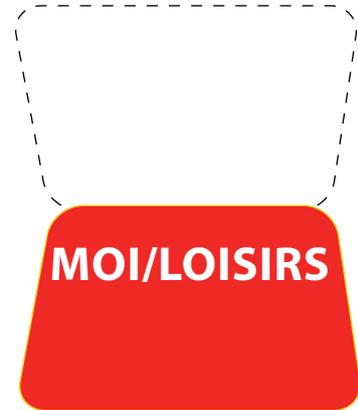
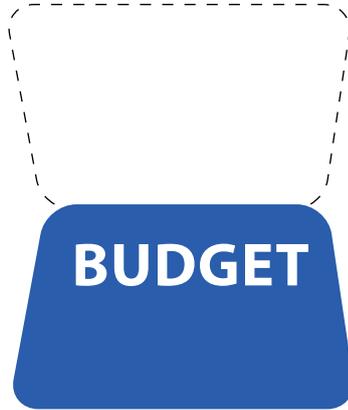
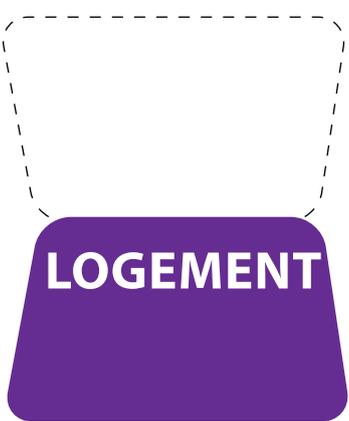
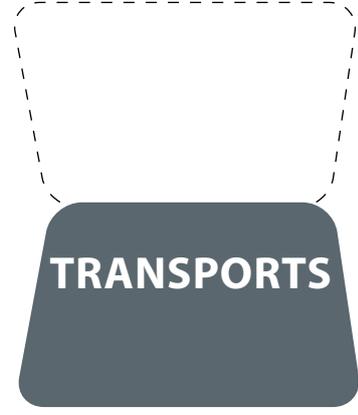
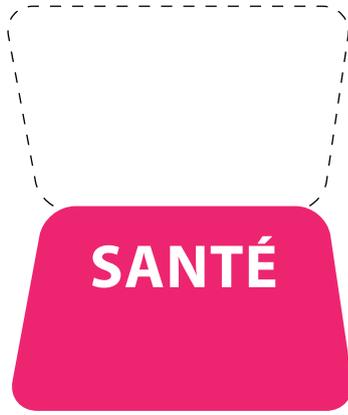
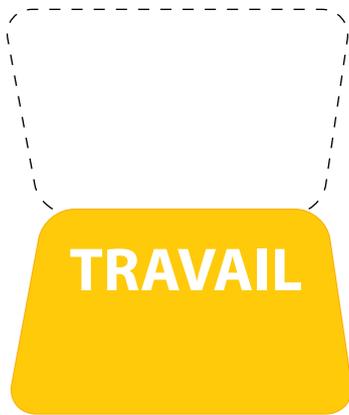
.....

.....

.....

.....

TES INTERCALAIRES À DÉCOUPER





ET MOI DANS TOUT ÇA ?

Dans ta vie, tu vivras des moments où tu devras prendre des grandes décisions. Ça ne s'apprend pas vraiment à l'école, tout le monde ne reçoit pas le même soutien familial pour y arriver et, souvent, on ne te présente qu'une partie des possibilités.

QUELLE QUE SOIT TA SITUATION, ON TE PROPOSE DE FAIRE UN ARRÊT SUR TOI EN 3 TEMPS :

Imprime ta roue de vie et ton tableau d'A...venir
À télécharger gratuitement sur
www.latitudejeunes.be



À l'aide de la roue, fais le point sur ta situation et **complète ton tableau** pour cibler les décisions à prendre.



Pour aller plus loin, **découvre un parcours dit « traditionnel »** dans le manuel de survie pour voir les options qui s'offrent à toi. Tu verras également les implications et les opportunités que cela représente.

Ces étapes t'aideront à te poser les questions importantes pour savoir où chercher.



LATITUDE
JEUNES

OÙ J'EN SUIS ? (1)

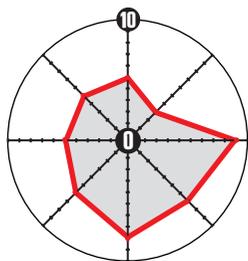
Voici ta roue de vie et ton tableau d'A...venir. Ils t'aideront à faire le point sur ta situation actuelle. Utilise-les dès que tu as besoin d'y voir plus clair ou dès qu'un changement intervient dans ta vie.

COMMENT L'UTILISER ?

Comment trouves-tu ta vie dans ces différents domaines ?

Attribue une note de 1 à 10 sur chaque échelle, dessine un point et relie-les ensuite. Tu obtiens ta roue perso.

1 = une satisfaction minimale -> ça ne va pas du tout !
10 = une satisfaction maximale -> c'est génial !

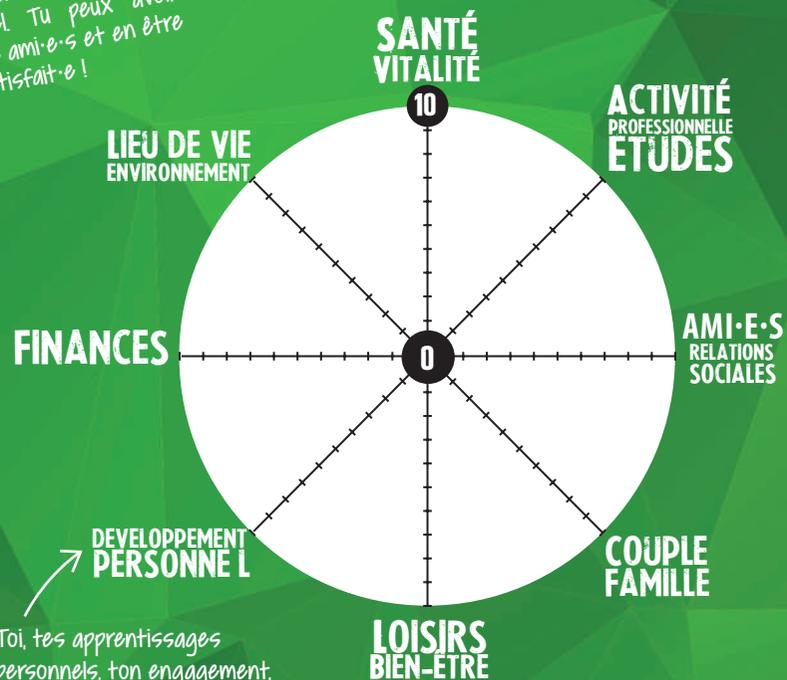


Regarde ta roue. Que constates-tu ?

Cette roue montre dans quelle mesure tu es satisfait-e de ta vie.

- **Ta roue a une forme arrondie, et est plutôt grande ?** C'est OK... Les différents pans de ta vie sont équilibrés et ta situation te convient.
- **Ta roue est déséquilibrée ?** Elle peut fonctionner un moment mais, sur le long terme, cela peut devenir inconfortable. En effet, si elle est complètement déséquilibrée, cela peut faire diminuer tes autres domaines de vie (ex. : si tu es en mauvaise santé, cela peut avoir des répercussions sur tes études).

Il s'agit ici de ton ressenti personnel. Tu peux avoir quelques ami-e-s et en être très satisfait-e !



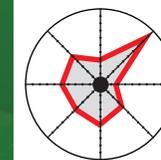
Toi, tes apprentissages personnels, ton engagement, ta spiritualité...

- Quel est ton état général ?
- Qu'est-ce qui va bien/pas bien ?
- Quels sont les domaines importants pour toi ?
- Les domaines les mieux notés sont-ils les plus importants pour toi ?
- As-tu des notes basses dans des domaines que tu trouves importants ?
- Dans quel(s) domaine(s) voudrais-tu augmenter ta satisfaction ?

Pour prendre des décisions pour améliorer ta vie, remplis le tableau d'A...venir !

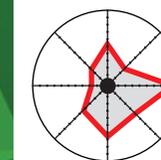
A QUOI RESSEMBLE TA ROUE ?

LE FOU OU LA FOLLE DE TRAVAIL



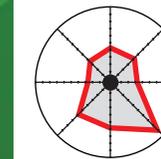
Ses études et/ou son job lui apportent beaucoup de satisfaction... Mais il-elle est bas au niveau relations sociales. Que se passera-t-il s'il-elle perd son travail ou rate ses études ?

LE FAUCHÉ FESTIF



Il-elle aime s'amuser, voir du monde... Sa vie sociale est au top ! Pas de travail, pas de maison, pas d'obligations. Petit à petit ses ami-e-s construisent leur vie, comment le vivra-t-il-elle ?

LE DÉPENDANT AFFECTIF



Love...love...love... Il-elle a les yeux en cœur, passe tout son temps avec son amoureux-se. Mais que se passera-t-il si on lui propose un job de nuit et que sa moitié menace de le -la quitter ?

OÙ J'EN SUIS ? (2)



Voici ton tableau d'A...venir, qui te permettra d'y voir plus clair dans les décisions à prendre.

TA SITUATION	TON BESOIN	TES OBJECTIFS	TES FORCES	À AMÉLIORER
Résume brièvement (ou pas) ta situation dans les différents domaines de ta vie (finances, relations, études, travail...)	Y a-t-il un ou plusieurs domaines que tu souhaites améliorer ? (vérifie dans ta roue)	Quelle est la situation idéale que tu voudrais atteindre dans les domaines à améliorer ?	Quels sont tes points forts pour y arriver ? Tes qualités, tes expériences, tes diplômes...	Quels sont les points que tu peux améliorer pour atteindre ce que tu veux ?

TES DÉCISIONS

Identifie des décisions concrètes à mettre en place. Fais un planning pour y arriver. N'oublie pas de mettre une date de fin réaliste.



Opportunités : fais des recherches pour trouver des aides et des programmes pour la jeunesse (voir Farde à paperasses, Manuel de survie...).

Menaces : fais la différence entre les choses que tu as le pouvoir de changer et celles qui sont hors de ton contrôle. Tu éviteras de perdre de l'énergie.



TO BE ZEN



Chômeur·euse, glandeur·euse, bon·ne à rien, cas soc'...
Pas vraiment bien vu, ni facile d'être « sans emploi ».

POURQUOI ?

- La société valorise surtout la réussite, la performance, l'indépendance. Si t'es pas dans ce schéma, tu peux être vu·e comme un loser ou une loseuse.
- L'idée que les chômeurs·euses coûtent beaucoup d'argent est malheureusement courante. Certaines personnes pensent même qu'on « prend » une partie de leur salaire pour financer la vie de ceux·celles qui ne « veulent » pas travailler. C'est une vision simplifiée et erronée de la réalité, qui est beaucoup plus complexe.
- Absence d'horaire, journées vides, compte asséché, démotivation pour chercher un emploi face aux refus... Pas évident à gérer.

Paradoxe : les travailleurs·euses rêvent souvent de temps libre. Sans emploi on ne rêve souvent que d'un travail !



CONSEILS POUR VIVRE CETTE PÉRIODE DE FAÇON ZEN

- **Ne fais pas attention aux jugements des autres.** Certaines personnes jugent sans connaître la situation. Elles se font une image déformée de la réalité à cause des médias, des stéréotypes véhiculés sur les chômeurs·euses...
- **Organise ton futur :** mets en place une façon efficace de gérer tes papiers (farde à paperasse). Tu as envie un jour d'acheter une maison ? Renseigne-toi pour savoir combien tu devras économiser, les aides possibles, compare les prix des différents contrats (téléphone, gaz, électricité...).
- Si tu en as l'occasion fais des tests de psychologie ou de compétences, cela te permettra de mieux te connaître.
- Et si tu découvrais les associations proches de chez toi ? Et si tu prenais contact avec des personnes qui font ce qui te passionne ?

MON STRESS

On va me demander ce que je fais dans la vie, plus envie de sortir et de me confronter à ces questions.

PRENDRE DU RECUL

Tu n'es pas ton travail, mais beaucoup plus. Un seul poste pour toute une carrière, cela devient rare. Si on s'identifie trop à sa fonction, que se passe-t-il si on la perd ? Savoir qui on est, identifier ses compétences sans les lier à un job permet de tenir le cap ! Et là, justement, c'est le moment de faire le point, de mettre des choses en place.

ME DÉTENDRE

Préparer des réponses

Et toi ? Que fais-tu dans la vie ? Tu peux y répondre en parlant de tes projets, de tes loisirs et de tes envies... Qui sait, tu trouveras peut-être une personne pour te donner un coup de pouce ?

J'ai pas d'argent...

Cela peut-être un stress durant cette période. Chacun·e le sentira différemment selon sa situation (critique, inquiétante), ses ressources et sa vision des choses.

Liste les besoins auxquels tu veux absolument répondre. Identifie les aides possibles (démarré dans ton entourage et élargis progressivement la recherche vers les associations, les aides publiques...). Profite aussi de choses gratuites qui existent.

J'ai toujours rien trouvé, personne ne m'engagera...

Les faits sont là, il n'y a pas assez de postes pour le nombre de demandeurs·euses d'emploi. Ce n'est pas forcément un manque de compétences si, malgré toute ta bonne volonté, trouver un emploi prend plus de temps que prévu. Ne te punis pas d'être au chômage. Fais de ton mieux, même si aux yeux de certain·e·s, tu coutes de l'argent aux salarié·e·s.

Quelques chiffres pour relativiser...

- 0,87 % seulement du salaire brut du travailleur va au chômage.
- Tu n'es pas seul·e. Il y a 32 % de jeunes au chômage en Wallonie et 39 % à Bruxelles.
- Il faut, en moyenne, 5 à 8 mois pour décrocher son premier job.



TES PROJETS, TES RÊVES...

[Empty box for writing projects and dreams]

TES POINTS FORTS

Ce qui apporte un plus à ta vie, qui peut t'aider à satisfaire tes envies.

Tu ne trouves pas ? Fais la liste de quelqu'un d'autre, c'est plus facile. Ça te donnera des idées pour identifier tes ressources.

TA VIE DANS 5 ANS

Famille, ami-e-s, logement, ce que tu auras réalisé... .

Une vision claire de tes objectifs te permet de mieux choisir ton chemin.

VIE PRATIQUE

= moins de tracas administratifs = plus serein

- Télécharge ta farde à paperasses.
- Vérifie que tu es en ordre grâce aux différents onglets.
- Range tes papiers dans ta farde.

UN DÉFI PAR MOIS!

Reprendre le sport ? Rappeler une ancienne connaissance ? Résoudre un conflit ? Finir un travail et le présenter aux potes... .

Rien de tel pour se rebooster et se motiver !

LATITUDE
JEUNES



ZEN SOYONS ZEN !

POSITIVE ATTITUDE

- Dans les médias, tout autour de nous, le pessimisme est de rigueur... Mais tu peux décider qu'il en soit autrement !
- Pour une zen attitude, deux principes-clés : bien s'entourer et savourer les bonheurs quotidiens.



- Regarde autour de toi ! Quelles sont les personnes qui te font rire, celles qui te font du bien et qui te donnent confiance en toi ? Celles qui te portent, t'aident à aller de l'avant et à réaliser tes projets ?
- Tu dois pouvoir les reconnaître et à l'inverse te détacher des personnes toxiques, avec qui tu te sens moins bien, qui te jugent ou t'épuisent.

- Les bonheurs d'une journée... Chaque jour, prends cinq minutes pour faire la liste de tous les chouettes moments de ta journée : un délire entre potes, ce délicieux morceau de gâteau, ce beau rayon de soleil, tous les petits plaisirs de ta journée.
- Il y en a sûrement beaucoup donc choisis-en trois, note-les et replonges-y dès que tu as un coup de mou.

« Je fais comme je peux ! » L'important pour se sentir bien, c'est que tu sois conscient-e de tes capacités. Tu es plein-e de ressources !

Sur un papier, notes 10 de tes capacités. Tu verras, tu en as plein ! Lis-les à voix haute et identifie celles dont tu as besoin pour tes défis du moment. Maintenant ferme les yeux et remémore-toi des instants passés où ces qualités t'ont aidé-e. Tu dois revivre la situation, ce moment de victoire, de fierté pour le garder à l'esprit.

A CHAQUE BESOIN SON APPLI...

- Petit Bambou : une application simple et gratuite de méditation qui t'offre 8 séances complètes. Chaque séance commence par une animation inspirante qui introduit le thème avant de commencer la méditation guidée. A tout moment de la journée, tu peux te connecter à cette application et ainsi te ressourcer en seulement quelques minutes.
- Smylife : facile à utiliser, une appli qui t'aide à te focaliser sur le positif et à booster ton bien-être. Chaque jour, tu notes les choses positives et négatives que tu vis, puis tu évalues ton bien-être et mesures ta progression.
- Unlock Your Brain : la mémorisation facile scientifiquement prouvée. Apprends tout ce que tu veux par micro-séances répétées de type quiz. Par exemple, chaque fois que tu déverrouilles ton smartphone, tu peux réviser ton vocabulaire d'anglais pendant 10 secondes.
- Fabulous Motivate Me! : une appli qui te propose un coaching pour avoir plus d'énergie, devenir plus actif-tive, mieux manger, mieux dormir, perdre du poids et rester motivé-e.
- Focus@Will : du mal à te concentrer, à rester focalisé-e sur tes tâches ? Cette appli peut booster ton attention de 400 %, par un mélange « scientifique » de musiques et d'ambiances sonores spécialement conçues pour se concentrer.



MON TRAVAIL

UN CV AU TOP !

UN CV C'EST...

- l'indispensable passeport vers un entretien
- ton premier contact avec l'employeur-euse
- le reflet de ta personnalité
- un aperçu de tes compétences et de ton profil
- ton expérience en mode condensé
- le reflet de ta motivation pour le job



IL DOIT DONC...

- être rédigé à tête reposée et surtout pas dans la précipitation ;
- attirer le regard... L'aspect visuel est essentiel ! Un cv plus graphique avec un peu de couleurs donne tout de suite une impression plus positive à l'employeur-euse. Il doit être impeccable !
- être bref et percutant, très lisible car il est le trait d'union entre toi et le recruteur ou la recruteuse ;
- être personnel. Mets-y ta touche perso ! Ne le fais pas rédiger par un-e autre. Veille à le taper à l'ordi et à ne jamais envoyer de photocopie ;
- refléter ton parcours. Pour te faciliter la vie, tu peux tenir un journal professionnel. A chaque fois qu'il se passe un truc intéressant dans ta vie, note-le afin de pouvoir piocher des expériences à ajouter à ton CV ;
- être clair, concis et ciblé. Il y a sans doute beaucoup de choses à dire mais fais gaffe à ne pas saouler le recruteur ou la recruteuse ;
- refléter exactement ce pour quoi tu postules. Tu peux noter de façon visible, en intitulé, la fonction pour laquelle tu te portes candidat-e ;
- faire ressortir tes valeurs et mettre en avant celles qui coïncident avec la société au sein de laquelle tu postules.

AVANT

Rémy Dupont
Ambulancier

Loisirs:
football
photographie

langues et informatique:
bases en anglais et néerlandais
usage du logiciel word

Expérience:
2012 - 2016 : études à la haute école de Bruxelles
2016: stages au CHU Saint Pierre de Bruxelles

Contact : remydupont@hotmail.com

APRÈS

 Rémy Dupont
Ambulancier
remydupont@hotmail.com

Formations et expériences :
2016 : stage au CHU Saint Pierre de Bruxelles
2012 - 2016 : Haute école de Bruxelles

Langues et informatique :
Anglais ●●● Word ●●●
Néerlandais ●●

Centres d'intérêts :
Sport - photographie





MON TRAVAIL

EN PRATIQUE

Tout doit tenir sur une page et l'orthographe est un point essentiel.

LES ÉLÉMENTS IMPORTANTS

1. Les études doivent apparaître, des plus récentes aux plus anciennes et se limiter aux diplômes et aux options.

2. L'expérience professionnelle, toujours de la plus récente à la plus ancienne et mettre aussi les tâches principales importantes.

Quand on n'a pas encore bossé, c'est intéressant de mettre les jobs étudiants. Par contre, si tu as déjà de l'expérience, n'ajoute pas tes vieux jobs étudiants.

Si tu as des années creuses, note ce que tu as fait ! Les trous dans le CV, ça pose toujours question !

Tu postules pour un job précis, alors mets en gras tes expériences en lien avec ce job. Modifier son CV pour chaque poste, ça prend du temps mais ça touche le recruteur ou la recruteuse.

Attention ! Ne laisse pas dans ton CV des infos d'une candidature précédente et qui n'ont rien à voir !

3. Les compétences à proprement parler

Plusieurs rubriques :

-celles en lien avec le job concerné : parle de ta créativité si c'est un poste de graphiste ; parle de ton sens de l'organisation si c'est un poste de secrétaire . . .

-les langues - tu peux détailler car « bon niveau », ça ne veut rien dire ! Précise tes compétences écrites et orales avec des petites étoiles. Le top : écris la phrase dans la langue concernée ;

-l'informatique - indique le niveau aussi et les logiciels intéressants pour la fonction. Paint, ça n'intéresse personne ! Si l'offre demande un programme en particulier, il faut y faire référence même si tu ne le maîtrises pas. Tu peux aussi parler d'un autre programme semblable que tu connais ou de ta volonté de suivre des formations ;

-les points divers - les expériences diverses (ex. : chef-fe scout, membre du conseil des étudiant-e-s) et aussi quelques atouts (3 mots-clefs qui te définissent), ajoute les voyages qui pourraient avoir un effet bénéfique pour ton travail. Ex. : langue étrangère.

4. Ta personnalité ! Il faut au moins une phrase qui montre qui tu es. Tu peux noter tes qualités, ta passion, tes hobbies et surtout les valeurs qui sont importantes pour toi.

5. Ta photo : un débat de longue date ! Si tu veux montrer ta tête, vas-y, mais fais attention à choisir une photo « professionnelle » et pas privée, d'être habillé-e de manière neutre et de sourire, même un tout petit peu. Prends garde à tes photos et tes postes sur le réseaux sociaux, car les recruteurs-euses y font régulièrement un petit tour !



MON TRAVAIL

TA LETTRE... TA MOTIVATION

Tu sors à peine de l'école ? Tu ne vois pas comment on t'engagerait avec ton manque d'expérience ? Rassure-toi, il y a moyen de contourner ça ! Ta deuxième arme est ta lettre de motivation ! Tu peux t'appuyer sur ta personnalité et tes valeurs pour faire pencher la balance en ta faveur. En pratique, comment faire ?

Tu écris toi-même ! Ta lettre de motivation est une opportunité de convaincre. Tu dois t'y impliquer pour prouver que tu es le candidat idéal ou la candidate idéale !

Trois questions essentielles à te poser : Qu'est-ce que je recherche ? Pourquoi m'engageraient-ils-elles ? Qu'est-ce qui me motive à travailler dans cette entreprise ?

Tu te présentes : ta personnalité, ton profil et tes atouts. Montre pourquoi tu es meilleur·e que les autres candidat·e·s. L'important, c'est de cibler tes points forts.

A quel poste et pourquoi tu postules ? Tu dois expliquer les points pour lesquels tu postules à cette entreprise et donc te renseigner sur l'entreprise est essentiel ! Va voir le site et lis les articles qui la concernent. Dans ta lettre, tu dois montrer subtilement au recruteur ou à la recruteuse que tes valeurs sont celles de l'entreprise.

Proposer un entretien. A la fin de ta lettre, tu remercies de l'attention accordée, tu te montres disponible et hyper motivé·e à passer un entretien.

Les tops

- Préfère la candidature numérique à la candidature papier. Plus rapide et plus écologique, les recruteurs·euses l'aiment bien !
- Adresse ta candidature au responsable du personnel. Contacte l'entreprise pour avoir un max d'infos pour rédiger ta lettre et préparer ton entretien. Il y a toujours une personne responsable qui se fera un plaisir de t'informer et en plus tu feras bonne figure.
- Tourne tout au positif ! Ne dis pas que tu ne trouves pas de job mais que tu prends le temps de trouver celui qui répond à tes valeurs, par exemple.
- Donne des exemples : " J'ai eu l'occasion de démontrer ma capacité d'organisation vu que j'ai organisé le séminaire des étudiant·e·s de ma faculté. " Parle de ce que tu as déjà accompli, de ce dont tu es fier ou fière et qui peut t'aider dans ton parcours professionnel.
- Fais corriger ta lettre ! Une simple faute d'orthographe peut complètement te couler.

Les flops

- Les phrases longues et compliquées.
- Les ambiguïtés, les mensonges ou les éléments flous qui peuvent amener des questions auxquelles tu aurais du mal à répondre sincèrement.
- Un langage familier et des fautes d'orthographe ou de grammaire.

MON TRAVAIL

LE FACE À FACE...

	À éviter si tu veux garder une chance d'être engagé-e	À privilégier si, ce job, tu le veux
Avant l'entretien		
Bon, on fait quoi ?	Tu bulles... Autant éviter tout stress et ne rien faire, comme ça, tu seras chill pour arriver à l'entretien.	La préparation est le reflet de ta motivation ! Avant tout, c'est hyper important de te renseigner sur le poste et sur l'entreprise. Tu peux aller voir ce qui se passe du côté de la concurrence, l'état de l'entreprise, ses valeurs et sa stratégie. Tu peux aussi chercher sur le profil professionnel des personnes qui vont te faire passer l'entretien pour avoir une idée de leur parcours.
Et si tu pensais à tes atouts ?	Moi ? Je suis nul-le, en vrai j'en cale pas une et je sais pas faire grand-chose !	Adopte la positive attitude, trouve trois de tes qualités et mets-les en lien avec le job pour lequel tu postules. Tes défauts ? Tourne-les à ton avantage ! « Ok, je suis plutôt fonceur-euse et j'agis parfois trop vite mais c'est parce que je suis hyper motivé-e en général. »
Et si tu préparais ta tenue ?	Pffffff ! C'est pas l'apparence qui compte ! Je m'habille comme d'hab... on me prend comme je suis ou on ne me prend pas !	Attention, la première chose qu'on voit de toi est ton apparence ! Fais gaffe à véhiculer une image qui te corresponde et qui soit en phase avec celle de l'entreprise pour laquelle tu postules. L'important, c'est d'être distingué-e tout en étant à l'aise. Tu peux aussi te renseigner sur le code vestimentaire de l'entreprise.
Le jour J, arrive bien à l'avance ! Rien de moins sérieux que quelqu'un qui n'arrive pas à être à l'heure à un rendez-vous important !		
Ton langage corporel	J'en fais des tonnes... je vais briller ! Ton état de nervosité et tes hésitations peuvent te trahir si tu cherches à cacher quelque chose.	Pense à soigner ton attitude ! Une poignée de main ferme, en souriant et en regardant tes interlocuteurs-trices dans les yeux. Avant l'entretien, tu croiseras d'autres collaborateurs-trices. Eux aussi te scrutent... fais leur bonne impression en te montrant dynamique et ouvert-e !
Attentif-tive et positif-tive !	Je réponds vite fait comme ça j'en suis débarrassé-e !	Sois attentif-tive aux propos de tes interlocuteurs-trices, une simple réponse peut jouer en ta faveur. Des propos principalement positifs sont essentiels même si tu dois parler de ton ancien-e employeur-euse que tu détestais ! Tu as le droit de demander un temps de réflexion avant de répondre, ça montre que tu es quelqu'un de sérieux.
A toi de jouer !	Je ne me pose pas vraiment de question... du moment que je trouve un job !	C'est stratégique aussi de préparer des questions que tu vas poser. On va d'office te le proposer et ça montre que tu as de la personnalité et que tu veux trouver le travail qui te convient.
Et le salaire ?	Moi, on ne m'aura pas ! Je veux un gros salaire et puis c'est tout !	Si tu veux poser la question, c'est légitime mais alors il est intéressant de te renseigner sur le salaire du marché (voir guide des salaires). Attention à ne pas être trop gourmand-e mais aussi à ne pas te faire avoir ! N'imagine pas non plus que tu auras le salaire net de ton job étudiant !

BONNE CHANCE !

LATITUDE
JEUNES