



FLECH

Forum des Leaders pour
l'Encadrement
des Compatriotes Haïtiens

Bienvenue en France

Guide pratique pour les étudiants haïtiens

Démarches, conseils et ressources pour
une meilleure intégration.



Édition 2026-2027

Responsable de Projet

Macula LAROSE : Coordinatrice Pôle d'entraide Psychologique et d'orientation pour étudiants haïtiens (PEPOEH- FLECH) ; Membre de la commission d'intégration de l'association FLECH.

Formations : Master Pratiques Inclusives Handicap Accessibilité Accompagnement parcours Education, Migration, Minorités/ Master : Psychologie clinique parcours Clinique interculturelle et transculturelle.

Comité de rédaction

1. Josué AUGUSTE : Secrétaire général

Formation : Master en management.

2. Escheline BAPTISTE : Coordinatrice adjointe de la commission d'intégration et membre de la cellule *Diplomasi Lakay* de FLECH

Formation : Master en Science politique/Métiers de l'international et de la coopération.

3. Jameson JEAN JULES : Membre de FLECH

Analyste risques bancaires

4. Macula LAROSE

5. Max LUBERRY FLEURIDOR : Coordinateur adjoint de la commission de production de savoirs et de réflexions

Master Psychologie : Psychopathologie clinique Psychanalytique/Psychologue clinicien et psychosociologue des groupes, des institutions et du travail.

6. Manoël MILFORT : Président de FLECH/ Master en Sciences de l'Éducation et de la Formation/ Ingénierie du Numérique dans l'Enseignement supérieur et la formation d'adultes.

7. Sadrac WILLIAM: Conseiller du bureau exécutif de FLECH et Coordinateur de la commission d'intégration

Master en Administration publique.

TABLE DES MATIÈRES

Mot d'accueil du président.....	4
Présentation de l'association FLECH.....	6
LEXIQUE.....	8
A- LES DÉMARCHES À EFFECTUER EN FRANCE.....	10
1- Carte SIM et accès à Internet.....	10
2- Validation du visa long séjour (VLS-TS)	10
2.1- Les étapes à suivre pour réaliser cette démarche.....	10
3- Titre de transport.....	11
3.1- Transports en commun	11
4- Ouverture d'un compte bancaire	12
1- Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC) et inscription administrative	13
2- Faire sa demande de sécurité sociale	14
6.1- Les étapes à suivre pour votre inscription	14
6.2- Le complémentaire santé (mutuelle) et complémentaire santé solidaire (C2S)...	15
3- Recherche de logement (si besoin)	15
Options de logement :.....	15
4- Assurance habitation	16
5- Les aides de la CAF : conditions d'accès pour les étudiants étrangers (APL).....	17
9.1- Création de votre compte CAF	17
9.2- Comment déposer ma demande d'aide personnalisée au logement ?	17
6- DÉCLARATION DES REVENUS.....	19
7- Démarches auprès du Consulat Général de la République d'Haïti à Paris 20	20
11.1- Les services proposés par le consulat	20
11.2- Le rôle du Consulat dans la promotion de la culture haïtienne en France.....	20
11.3- Contacter le consulat.....	20
11.4- Réseaux sociaux du consulat	20
B- UNIVERSITÉS ET VIE ÉTUDIANTE EN FRANCE	21
1- Types d'établissements	21
2- Organisation des cours.....	22
3- Moodle et Espace Numérique de Travail (ENT)	22
4- Adresse électronique étudiante.....	23
5- Relations avec les professeurs	23
6- Associations étudiantes	24
6.4- Quelques associations étudiantes très connues en France.....	24
7- Vie de campus.....	24
C- Travailler pendant les études	25
1- Le cadre légal du travail étudiant en France	26
1.1- Titre requis.....	26
1.2- Durée de travail autorisée pour les étudiants étrangers	26
1.3- Demande d'autorisation de travail	26
1.4- Travailler en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation	26
2- Où est ce que vous pouvez travailler en tant qu'étudiant ?.....	27
3- Où chercher du travail ?	28
Les meilleurs sites de recherche d'emploi en 2026	28
4- Devenir volontaire en service civique	29

D- GÉRER SA SANTÉ MENTALE EN FRANCE	30
1- Pole d'Entraide Psychologique pour Etudiants Haïtiens (PEPOEH).....	31
1.1- Comment nous joindre ?	31
1.2- D'autres services à contacter en cas de difficultés psychologiques.....	31
E- AUTRES ASTUCES ET RECOMMANDATIONS.....	32
1- Courses et alimentation	32
2- Aides alimentaires et solidarité	32
F- ATTENTION AUX ARNAQUES	33
G- SELECTION DE RESSOURCES.....	33
1- Institutions et administrations.....	33
2- Santé et Sécurité Sociale.....	33
3- Logement.....	34
4- Transports	34
5- Services aux Étudiants et Vie Quotidienne	34
6- Numéros d'Urgence.....	35
7- Plateformes d'Information et d'Accompagnement en ligne	35
8- Forums et Communautés en ligne.....	36
9- Services d'Accueil Spécifiques (dans certaines villes)	36
Mot de fin	37

Mot d'accueil du président

Cher (e) compatriote,

C'est dans un esprit d'humilité et de respect que je m'adresse à toi en ces quelques mots. Il est tout à fait évident de constater qu'une nouvelle saison s'annonce à toi. Venant de si loin, traversant des kilomètres pour arriver jusqu'ici, ce n'est pas anodin et ce n'est pas quelque chose de farfelu. Cela demande beaucoup de courage et de patience.

Parler de patience et de courage, c'est dire que tu en auras grandement besoin tout au long de ce parcours que vous commencez à peine sur le territoire français. En fait, c'est une autre culture et un autre mode de vie qui exigent un nouveau type d'adaptation.

Pour dire vrai, la vie ne sera pas toujours rose devant toi. Il y aura des imprévus. Fais de ces défis de nouvelles opportunités à travers lesquelles tu feras des choses extraordinaires et remarquables.

En effet, la vie en France n'est pas vraiment compliquée. Par ailleurs, il va falloir bannir toute sorte de complexes et de prétentions qui pourraient t'empêcher d'expérimenter efficacement cette fameuse aventure.

J'ai été moi-même confronté à des difficultés lorsque j'étais à peine arrivé en France, quoique ce n'est plus la même réalité. D'ailleurs, c'était extrêmement difficile pour moi de m'y adapter aisément face au contexte de l'époque, à savoir la pandémie de COVID 19. J'ai dû passer toute l'année académique 2020-2021 à suivre les cours en distanciel. Je ne pouvais pas sortir quand je voulais à cause des restrictions mises en place par le gouvernement d'alors. Tu te demandes peut-être comment je faisais pour répondre à tous mes besoins. Eh bien ! c'était vraiment dur pour moi, car je ne pouvais pas travailler pendant plusieurs mois. Mais avec le temps, je me suis dit que tout allait bien se passer.

En fait, tu vas faire face à un autre système d'enseignement. Un système vraiment en mode « *SPEED* ». Mais ne t'inquiète pas, tu pourras certainement valider les cours si tu vas à ton propre rythme. Il n'y a rien de sorcier dans tout cela (PA GEN SEKRÈ NAN FÈ KOLA). Il suffit juste que tu te fixes des objectifs clairs que tu pourras atteindre dans un temps record. Il faut toujours essayer de faire l'équilibre entre l'université et les jobs étudiants. Oui, il faut gagner de l'argent pour répondre à tes besoins, mais n'oublie jamais les cours à réviser et les dossiers à rendre.

Tu y arriveras sûrement ! Ne néglige pas non plus ta vie personnelle. Il y a un temps pour chaque chose. Ce n'est pas toujours facile de concilier vie étudiante et

vie personnelle, mais sois ton.ta premier.e accompagnateur.rice, afin d'essayer de faire un tel équilibre. Ne t'isole pas. Si le besoin se fait sentir, cherche quelqu'un pour discuter. La détente est un élément extrêmement important pour combattre le lot de stress qui vous attend.

Cher (e) compatriote, en cette nouvelle année académique qui fait son apparition, je veux prendre le temps de te souhaiter la plus cordiale bienvenue en France et bon courage pour le reste.

Rappelle-toi que ce guide est conçu pour toi. Là-dedans, beaucoup de conseils te sont prodigués. Ne les néglige pas. Nous serons toujours là pour toi car nous sommes une famille.

Enfin, au nom de tous les membres de l'association FLECH, je te souhaite bon succès pour l'année académique 2026-2027.

« On est ensemble en FLECH »



Manoël MILFORT

Président de l'association FLECH

Présentation de l'association FLECH

Forum des Leaders pour l'Encadrement des Compatriotes Haïtiens-FLECH est une association à but non lucratif.

L'objectif premier de notre association est de faciliter la familiarisation de nos compatriotes haïtiens qui habitent sur tout le territoire français, en mettant en place des dispositifs favorisant leur regroupement.

Nous aspirons également à jouer un rôle essentiel dans l'intégration de ces derniers, particulièrement les étudiants, en les accompagnant dans les démarches administratives nécessaires.

Parallèlement, notre ambition est de créer un espace dynamique de production de savoirs et de réflexions. Cela se concrétisera par la mise en place d'une plateforme dédiée à des débats constructifs sur des sujets d'ordre international et national. Nous considérons que cette plateforme sera le vecteur privilégié pour l'échange d'idées et la formulation de propositions novatrices.

Enfin, nous nous engageons à promouvoir activement tout ce qui a trait aux valeurs républicaines de la nation haïtienne. Cela s'étendra à la diffusion et à la célébration de notre riche patrimoine culturel, ainsi qu'à la mise en avant des principes qui fondent notre identité nationale. En unissant nos efforts, nous œuvrerons à renforcer la cohésion au sein de la communauté tout en contribuant positivement à la société française qui nous accueille.

L'association a son siège social au 8 Avenue Secrétan 75019 Paris, démontrant ainsi son ancrage dans la ville pour mener à bien ses activités et initiatives. Cependant, elle pourra effectuer des activités sur tout le territoire français si nécessaire. L'association est composée de quatre (4) commissions de travail permettant aux membres de pratiquer le bénévolat, telles que : commission de multimédia, commission socio-culturelle, commission d'intégration, et commission de production de savoirs et de réflexions.

Comment faire pour vous adhérer à l'association ?

Écrivez-nous à l'adresse électronique de l'association : [_assoflech@gmail.com](mailto:assoflech@gmail.com) .

Vous devez vous présenter dans le mail : **Nom et prénom ; ville de résidence en France ; numéro de téléphone ; statut (étudiant, salarié...).**

N.B. Après avoir envoyé le mail, le bureau de l'association entrera en contact avec vous.

Site de l'association : <https://associationflech.fr/>

Blog: <https://flechasso.blogspot.com/>

Réseaux sociaux : Vous pouvez nous suivre aussi sur Facebook, Instagram et LinkedIn.



FLECH

Forum des Leaders pour
l'Encadrement
des Compatriotes Haïtiens

ENSEMBLE POUR L'INTÉGRATION ET LE PROGRÈS



MISSION & OBJECTIF

Notre **mission** est de favoriser le regroupement autour de valeurs de solidarité et de progrès.

Notre **objectif** principal est de faciliter la familiarisation de nos compatriotes vivant sur le territoire français.

Accompagnement | Intégration | Familiarisation



NOS COMMISSIONS



Commission d'intégration

Accompagner les étudiants haïtiens dans leur parcours Campus France, de leur départ d'Haïti jusqu'à leur intégration en France (accueil à l'aéroport, démarches administratives, recherche de stages/emplois, etc.).



Commission socio-culturelle

Organiser des activités socioculturelles pour renforcer les liens au sein de la communauté haïtienne en France et mettre en valeur la culture haïtienne.



Commission de production de savoirs et de réflexions

Produire des réflexions scientifiques et critiques sur les enjeux haïtiens et internationaux, et promouvoir la production écrite au sein de la communauté.



Commission de multimédia

Assurer la communication et la visibilité des activités de l'association (FLECH) via les réseaux sociaux, le site web et les supports visuels.

Contactez-nous :

✉ contact@associationflech.fr

🌐 associationflech.fr

Suivez-nous sur :

@associationFLECH



LEXIQUE

Intégrer la vie étudiante en France peut être très complexe, surtout avec des sigles et termes administratifs utilisés quotidiennement. Chaque terme est expliqué de manière simple, avec sa signification, son utilité, un petit conseil pour accompagner votre parcours.

Vie universitaire et enseignement

BU : Bibliothèque Universitaire

CM : Cours Magistral

TD : Travaux dirigés

TP : Travaux pratiques

ECTS : European Credit Transfer System

UE : Unité d'enseignement

ECUE/EC : Eléments constitutifs d'unités d'enseignements

LMD : Licence, Master, Doctorat

DU/DIU : Diplôme Universitaire/ Diplôme Inter-Universitaire

DUT : Diplômes Universitaires et Techniques

IUT : Institut universitaire et Technique

Administration étudiante

Cnous/Crous/Clous : Centre National/régional/local des œuvres Universitaires et scolaires

DSE : Dossier social étudiant

IA/IP : Inscription administrative/ Inscription pédagogique

INE : Identifiant National Etudiant

NSS : Numéro de Sécurité Sociale

SCUIO-IP : Service Commun Universitaire d'Information et d'Orientation-Insertion Professionnelle

Logement et aides sociales

CAF : Caisse d'Allocations Familiales

APL/ALS/ALF : Aide personnalisée au logement/ Allocation de Logement Social/
Allocation de Logement Familial

Santé et Assurance

CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie

SS : Sécurité Sociale

SUMPPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion Santé

SUAPS : Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

SAMU : Service d'Aide Médicale Urgente

Immigration et séjour

OFII : Office Français de l'Immigration et de l'Intégration

VLS-TS : Visa de Long Séjour valant Titre de Séjour

TS : Titre de Séjour

EEE/UE : Espace Economique Européen/ Union Européenne

A- LES DÉMARCHES À EFFECTUER EN FRANCE

1- Carte SIM et accès à Internet

Dès votre arrivée en France, il est conseillé d'acheter une carte SIM afin d'obtenir un numéro de téléphone français et d'accéder à Internet. Les opérateurs proposent des cartes SIM prépayées ou des forfaits sans engagement, disponibles dans leurs boutiques, les grandes surfaces, les bureaux de tabac ou en ligne. Les cartes prépayées peuvent être rechargées selon vos besoins, tandis que les forfaits sans engagement sont renouvelés chaque mois et peuvent être résiliés à tout moment.

Si vous ne disposez pas encore d'un compte bancaire français, vous pouvez opter pour une carte SIM prépayée proposée par des opérateurs tels que Lycamobile, Lebara ou SFR. Une fois votre RIB (Relevé d'Identité Bancaire) obtenu, vous pourrez souscrire un forfait mobile, généralement avec prélèvement automatique, auprès d'un opérateur comme Bouygues Telecom, Free, Orange, SFR ou Free.

2- Validation du visa long séjour (VLS-TS)

Dans les trois premiers mois qui suivent votre arrivée en France, vous devez procéder à la validation de votre visa long séjour valant titre de séjour (VLT - TS). Cette démarche s'effectue sur le site de **l'Administration Numérique pour les Étrangers en France (ANEF)**, accessible directement en suivant ce lien :

🌐 <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/usagers/#/>

2.1- Les étapes à suivre pour réaliser cette démarche.

- Une fois connecté (e) sur le site de l'ANEF, sélectionnez « Je valide mon visa », puis renseignez votre numéro de visa avant de cliquer sur « Je valide mon VLS-TS » ;
- Renseignez les informations du visa sur la page suivante : date de délivrance du visa, date de début et de fin de validité, motif de séjour ;
- Renseignez vos informations personnelles : Situation familiale, numéro de téléphone, adresse électronique ;
- Communiquez votre date d'arrivée en France ainsi que votre adresse postale

actuelle en France ;

- Payez la taxe de séjour de 100€¹. Pour ce faire, deux options se présentent à vous :
 - a) Vous pouvez acheter en ligne un timbre électronique et payer avec une carte bancaire. Vous pouvez saisir les informations de la carte bancaire d'une connaissance si cette personne a consenti à payer pour vous.
 - b) Vous pouvez également acheter un timbre fiscal dans un bureau de tabac et saisir le numéro du timbre. Si vous ne savez pas où se situe un bureau de tabac en France, demandez à une personne autour de vous ou activez le GPS sur l'application Google Map en écrivant : Tabac à proximité ou Tabac autour de moi. On vous donnera l'ensemble des commerçants Tabac qui se trouvent dans la zone où vous habitez ;
- À la fin de la démarche, vous devez télécharger la confirmation de validation de votre VLS-TS. Sur cette attestation, figurera votre numéro d'identification en France, appelé « **Numéro étranger** ». La confirmation du visa vous sera également envoyée à l'adresse électronique que vous avez fournie au tout début.

3- Titre de transport

Renseignez-vous sur les cartes de transport étudiant (métro, tram, bus). La plupart des grandes villes ont des abonnements mensuels ou annuels à tarif réduit pour les étudiants. Dans ces cas, une attestation de scolarité est demandée. Généralement, il y a des tarifs réduits pour ceux qui ont moins de 26 ans.

Il est impératif de voyager avec un titre de transport valide. En cas de contrôle, l'absence de titre de transport ou l'utilisation d'un titre non conforme peut entraîner une amende.

3.1- Transports en commun

Train, RER, métro, tramway et bus : principaux moyens de transport disponibles dans la plupart des villes étudiantes. Des réductions sont proposées selon les villes et les régions (ex. : carte Imagine R en Île-de-France, Carte Avantage Jeune de la

¹ Le montant de la taxe pour [un visa de long séjour valant titre de séjour ou dispensant de titre de séjour](#) est fixé pour sa part à 300 € depuis le 1^{er} mai, contre 200 € avant. Un tarif minoré est appliqué pour certains statuts (travailleur saisonnier, étudiant, regroupement familial, recherche d'emploi ou création d'entreprise, etc.). Ce tarif minoré est désormais de 100 €, contre 50 € auparavant.

SNCF). Renseignez-vous auprès de votre réseau de transport local.

Vélo : Systèmes de location (Vélov, Vélib, Bicloo selon les villes), parfois gratuits ou subventionnés pour étudiants.

📱 Application indispensable pour vos mobilités : Google Maps, Citymapper, Moovit, ...

4- Ouverture d'un compte bancaire

En France, il est indispensable de disposer d'un compte bancaire afin de pouvoir percevoir son salaire, ses prestations sociales, entreprendre les démarches administratives, réaliser des paiements, régler des factures, des abonnements, etc. En tant qu'étudiant (e) étranger (e), vous avez le droit d'ouvrir un compte bancaire dans n'importe quelle banque en France et cette démarche facilitera votre vie quotidienne. Pour ce faire, vous pouvez vous rendre dans l'agence de votre choix et demander à prendre rendez-vous avec un conseiller pour l'ouverture d'un compte bancaire. Les documents nécessaires pour l'ouverture du compte bancaire sont les suivants : **une pièce d'identité, un justificatif de domicile, une attestation de scolarité ou une carte étudiante.**

Pour faire le choix entre les différents établissements bancaires, demandez conseils aux étudiants qui sont déjà installés sur le territoire depuis au moins une année, à votre entourage proche et/ou comparez les offres des différentes banques. La création d'un compte bancaire vous donne droit à une **carte bancaire**. Vous aurez également un **Relevé d'Identité Bancaire (RIB)**, qui est un document indispensable pour recevoir vos virements et régler vos factures par avis de prélèvement.

Exemple d'établissements bancaires en France : BNP Paribas, Société Générale, Crédit mutuel, Banque Postale...

Après l'ouverture de votre compte dans une banque traditionnelle, vous pourrez aussi, si vous le désirez, ouvrir **un compte en banque en ligne**. Cette démarche se réalise entièrement en ligne. Vous recevrez également, à l'issue de celle-ci, une carte bancaire et un RIB. Les comptes bancaires en ligne peuvent s'avérer être plus pratiques pour les étudiants en raison de leurs frais souvent réduits et de la facilité des opérations bancaires au quotidien parce que tout se gère en ligne.

📱 Exemple de banque en ligne : Boursobank, Hello bank, Fortunéo, Révolut ...

1- Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC) et inscription administrative

Avant même de réaliser votre inscription administrative auprès de l'université dans laquelle vous êtes admise, vous devez vous acquitter de la **Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC)** auprès du CROUS. Le montant de la CVEC pour l'année académique 2026-2027 est de **105€**. Pour régler ce montant, rendez-vous sur le site du CROUS en cliquant sur le lien suivant :

 <https://messervices.etudiant.gouv.fr>

Une fois connecté sur le site, cliquez sur « Inscription » et suivez les étapes pour **créer un nouveau profil**. Pour réaliser votre inscription sur Mes Services, vous aurez besoin **d'une adresse mail valide, d'un numéro de téléphone portable et d'un justificatif d'identité**. Dans la partie où il vous sera demandé votre « Numéro INE », cliquez sur « Je n'ai pas d'INE ».

Une fois que vous aurez payé la CVEC, il faut obligatoirement vous rapprocher de votre établissement pour effectuer l'inscription administrative. Ces démarches peuvent varier selon les universités. Certaines procédures sont entièrement dématérialisées, tandis que d'autres nécessitent un déplacement sur place. Votre établissement peut également vous contacter par mail pour vous indiquer les étapes à suivre. Vous pouvez consulter son site internet ou contacter le service des inscriptions pour obtenir des informations complémentaires. Les documents demandés varient également en fonction des établissements mais comprennent généralement : **le passeport avec visa/la confirmation de validation de visa, l'accord préalable d'inscription, le dernier diplôme, des relevés de notes, l'attestation de paiement de la CVEC, et un justificatif de domicile**.

Dans le cadre de cette inscription, vous devrez régler des droits de scolarité de 178 € pour une inscription en licence et de 254 € pour une inscription en master. Pour les étudiants étrangers extra-communautaires (Hors UE), certaines universités appliquent des droits de scolarité différenciés. Dans ce cas, les frais d'inscription s'élèvent à 2 895 € pour une formation en licence et à 3 941 € pour une formation en master.

Depuis le décret n° 2026-385 du 19 mai 2026 relatif aux modalités d'exonération des droits d'inscription des étudiants étrangers, les possibilités d'exonération de ces droits différenciés sont encadrées. Toutefois, selon la politique de votre établissement, vous pouvez éventuellement formuler une demande d'exonération

totale ou partielle de ces droits. Il est donc recommandé de vous renseigner directement auprès de votre université afin de connaître les conditions applicables. À l'issue de votre inscription administrative, vous recevrez de votre établissement un **certificat de scolarité** et une **carte étudiante**. L'établissement devra ensuite vous communiquer le calendrier et les étapes à suivre pour effectuer votre **inscription pédagogique** : choix des cours, des groupes TD/TP, emploi du temps, etc.

2- Faire sa demande de sécurité sociale

Vous devez effectuer une **inscription à la sécurité sociale des étudiants de collectivités d'outre-mer et des étudiants internationaux**, en vue d'obtenir une **attestation de droits provisoire à la sécurité sociale**, avant d'en obtenir une **définitive**. Pour réaliser cette démarche, accédez au questionnaire en cliquant sur le lien ci-dessous :

➊ <https://etudiant-etranger.ameli.fr/>

6.1- Les étapes à suivre pour votre inscription

- **Préparer votre inscription** : vérifiez votre éligibilité au service pour démarrer votre inscription, puis cliquez sur « Commencer mon inscription ». Prenez ensuite connaissance des documents nécessaires à l'inscription. Si tout est correct pour vous, renseignez une adresse électronique de connexion, cochez la case « Je suis en possession, a minima, de l'ensemble des documents nécessaires à l'obtention de mon attestation de droits provisoire » et cliquez sur « Continuez »
- Renseignez vos informations personnelles
- Transmettez vos pièces justificatives
- Créez votre espace personnel

Grâce à cette démarche, vous recevrez un **numéro de sécurité sociale**, qui vous permettra de bénéficier de la prise en charge de 70% de vos frais de santé durant la période de vos études. Ce numéro vous sera demandé par votre employeur quand vous aurez décroché un job étudiant. Les documents obligatoires requis pour l'attestation de droits provisoire sont : **une attestation d'inscription pour l'année universitaire en cours, un justificatif d'identité, et un visa étudiant**. Vous pouvez télécharger cette attestation directement depuis votre espace personnel. Les documents nécessaires pour finaliser votre

inscription et obtenir une attestation de droits définitive sont : **un justificatif d'état civil** et un **titre de séjour/confirmation de la validation du visa**. À noter que vous devrez transmettre votre **RIB** pour que le montant des paiements des frais de santé que vous avez avancés aux professionnels de santé puisse vous être remboursé. Vous recevrez par courrier, à l'issue de votre démarche, un formulaire que vous devrez compléter et renvoyer afin d'obtenir votre **carte vitale**. Vous pourrez ouvrir votre compte Ameli et, si vous le souhaitez, télécharger l'application mobile du compte Ameli.

NB. Dans certaines villes, les démarches sont effectuées en présentiel et non en ligne.

6.2- Le complémentaire santé (mutuelle) et complémentaire santé solidaire (C2S)

Il faut noter que l'Assurance maladie (sécurité sociale) rembourse partiellement vos dépenses de santé. D'autres solutions restent à vos dispositions pour couvrir partiellement ou totalement le reste à votre charge. Vous pouvez souscrire à une **mutuelle** (individuelle ou entreprise) ou, si vous remplissez les critères, bénéficier de la **complémentaire santé solidaire (Ex-CMU-C)**. Cette dernière est attribuée sous conditions de résidence et de ressources. Si vous êtes éligible à la complémentaire santé solidaire, vous pouvez vous connecter sur votre compte Ameli, puis effectuer votre démarche directement en ligne depuis la rubrique « Mes Démarches. Puis, faire une demande de complémentaire santé solidaire ».

3- Recherche de logement (si besoin)

Si vous n'avez pas encore votre propre logement à votre arrivée, il vous est conseillé de prendre en considération le *listing* suivant :

Options de logement :

CROUS : (Centres Régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires) Ce sont des logements universitaires subventionnés, réservés en priorité aux étudiants boursiers. Toutefois, à l'issue de la phase principale d'attribution, une phase complémentaire est ouverte à l'ensemble des étudiants, selon les disponibilités restantes. Ce service est disponible via la plateforme **Parcoursup** ou messervices.etudiant.gouv.fr. Dossier à préparer dès avril pour la rentrée suivante. C'est une solution économique mais il y a une forte demande.

Résidences privées : Ce sont des logements plus flexibles, souvent plus coûteux,

mais les services sont plus variés (gardiennage, laverie, internet). Vous pouvez retrouver plusieurs réseaux présents autour des grandes villes universitaires.

Colocation : Ce sont des appartements partagés pour réduire les coûts et favoriser l'intégration. Sites spécialisés (La Carte des Colocs, Appartager, Le Bon Coin) pour trouver des annonces fiables.

Studio ou location indépendante : Ce sont des logements plus chers. Les démarches sont à effectuer via agences ou sites privés (PAP, Se Loger, ...).

Chambre chez l'habitant : Il s'agit d'une chambre privative située dans le logement d'un particulier qui y réside également. Cette solution permet généralement de partager certains espaces communs (cuisine, salle de bain, salon) avec l'occupant du logement (Roomlala, Cohebergement, Toit Chez moi, ...).

👉 **Conseil** : Visitez toujours le logement avant de vous engager. La plupart des logements nécessitent le versement d'un dépôt de garantie ainsi que la présentation d'un garant (personne physique, Visale ou Garantme, selon les cas).

4- Assurance habitation

L'assurance habitation est obligatoire pour toute location, y compris en résidence universitaire. L'attestation doit être remise au propriétaire ou à la résidence. Renseignez-vous sur les assurances habitations multirisques abordables pour les étudiants. Vous pouvez regarder l'offre des assurances comme ADH et Heyme.

Sites : <https://www.assurances-etudiants.com/assurance-logement-etudiant>

<https://heyme.care/fr/assurance/logement>

5- Les aides de la CAF : conditions d'accès pour les étudiants étrangers (APL)

Les étudiants étrangers peuvent, sous certaines conditions, bénéficier d'une aide au logement versée par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF), comme l'APL (Aide personnalisée au logement). Pour en bénéficier, il faut disposer d'un titre de séjour valide, occuper un logement éligible et remplir les conditions liées aux ressources. Cependant, depuis le 1er juillet 2026, les conditions d'accès aux aides au logement ont évolué pour certains étudiants extra-communautaires (Hors UE).² Les étudiants titulaires d'un titre de séjour « étudiant » doivent désormais, en principe, percevoir une bourse d'enseignement supérieur sur critères sociaux pour pouvoir bénéficier de ces aides. Des exceptions existent notamment pour les étudiants qui exercent une activité professionnelle, les apprentis, les étudiants en contrat de professionnalisation, les réfugiés, les apatrides ou certaines situations familiales particulières :

<https://www.caf.fr/professionnels/actualites/apl-ce-qui-change-pour-certains-etudiants-etrangers>

Dans le cas où vous êtes éligible, vous pouvez effectuer votre demande d'aide au logement directement en ligne sur le site de la CAF :

→ <https://www.caf.fr>

9.1- Création de votre compte CAF

Une fois connecté (e) sur le site de la CAF, cliquez sur « Créer mon compte ». Deux options se présenteront à vous : « Créer » ou « Avec France Connect ». Cliquez sur « Créer », puis commencer votre démarche.

9.2- Comment déposer ma demande d'aide personnalisée au logement ?

- Connectez-vous sur le site de la CAF en fournissant votre numéro de sécurité sociale ou votre identifiant provisoire ainsi que votre mot de passe. Saisissez le code de vérification de connexion qui vous sera transmis par mail.

² Décret n° 2026-552 du 27 juin 2026 relatifs aux aides personnelles au logement pour les étudiants ressortissants étrangers extra-communautaires <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000054323364>

- Vous êtes sur votre compte allocataire. Cliquez sur « Simuler ou demander une prestation », puis sur la catégorie « Logement ». Vous pouvez faire une simulation pour avoir une idée approximative sur le montant de la prestation que vous pourriez recevoir, selon votre situation, en cliquant sur « Simuler ». Si vous l'avez déjà fait ou que vous ne souhaitez pas le connaître, cliquez sur « Faire la demande », puis « Commencer ».
- Répondez correctement aux questions sur les conditions d'accès à l'aide au logement : informations sur votre logement, votre situation professionnelle, votre situation familiale. Puis cliquez sur « Continuer ».
- Vous aurez ensuite à compléter d'autres questions relatives à votre situation professionnelle actuelle, votre état civil et votre situation. Vous devez renseigner des informations sur votre logement et votre bailleur. Si votre bailleur est une personne morale, vous devez saisir le numéro SIRET de l'organisme en question.
- Lisez bien le récapitulatif des informations que vous avez saisies, validez et transmettez la déclaration. S'il y a lieu de faire parvenir des pièces justificatives, la CAF vous communiquera la liste des documents nécessaires au traitement de votre demande que vous devez fournir dans le plus bref délai.

Attention !!!

- **Si vous avez déjà trouvé un job étudiant** au moment où vous faites votre demande d'APL, vous devez cocher la case « **Étudiant exerçant une activité salariée** ». En effet, si vous cochez uniquement la case « Étudiant », vous risquez de devoir rembourser les prestations que vous avez reçues en trop de la CAF.
- Il est important de faire sa demande d'APL **le plus tôt que possible**. Le délai de traitement peut être très long dépendamment de votre région et département de résidence.

- Pensez à renseigner **immédiatement** sur votre compte allocataire tout changement relatif à votre situation (Ex : un déménagement). En effet, des informations inexactes, incomplètes ou transmises tardivement peuvent vous amener à rembourser des trop-perçus auprès de la CAF ou à vous priver de certaines prestations.

Dans certaines villes, les démarches sont effectuées en présentiel et non en ligne.

6- DÉCLARATION DES REVENUS

En tant qu'étudiant (e) étranger (e), vous devez déclarer vos revenus chaque année, même si vous n'êtes pas imposable. Cette déclaration peut en effet être exigée dans le cadre de certaines démarches administratives. Pour effectuer votre première déclaration en France, vous devez vous rapprocher du centre des finances publiques de votre lieu de résidence. Vous y obtiendrez le formulaire de déclaration des revenus 2027 sur les revenus perçus en 2026 (formulaire No 2042), ainsi que des informations sur les éventuels documents complémentaires à fournir. Une fois le formulaire complété, vous devrez le déposer directement auprès du même service, accompagné des pièces justificatives si nécessaire. À l'issue de cette démarche, vous recevrez un avis de situation déclarative à l'impôt sur le revenu (ASDIR), sur lequel figure votre numéro fiscal.

À noter : le formulaire 2042 est également téléchargeable en ligne lors de la période de déclaration, généralement ouverte entre avril et juin. Mais la première déclaration est à effectuer obligatoirement sur place. N'hésitez pas à solliciter l'aide d'autres étudiants déjà installés en France pour vous accompagner dans le remplissage de celui-ci.

7- Démarches auprès du Consulat Général de la République d'Haïti à Paris

Le Consulat Général de la République d'Haïti à Paris est la représentation de l'administration publique haïtienne en France. Il propose différents services aux haïtiens expatriés en France et en tant qu'étudiant (e) étranger (e), vous serez probablement amené (e) à entreprendre des démarches administratives auprès du consulat.

11.1- Les services proposés par le consulat

Le consulat vous propose divers services, notamment la délivrance de pièces officielles telles que le **passport**, la **carte nationale d'identité**, ainsi que la **légalisation de documents** et des **actes notariaux**. Ils interviennent également dans plusieurs démarches administratives et juridiques, comme les **déclarations de naissance**, les **procédures d'adoption** ou la **célébration du mariage**.

11.2- Le rôle du Consulat dans la promotion de la culture haïtienne en France

Le consulat organise et soutient également des événements culturels en vue de promouvoir la culture et les valeurs haïtiennes à l'étranger : **conférences**, **expositions d'œuvres d'art**, **projections de film**, **rencontres littéraires**, ... Ces événements sont parfois gratuits et ouverts au grand public. Y participer, ce sera certainement l'occasion d'apprendre, de rencontrer des personnalités publiques ainsi que d'autres étudiants comme vous, et de développer votre réseau. Abonnez-vous à leurs comptes sur les réseaux sociaux pour être informé (e) à l'avance de ces événements.

11.3- Contacter le consulat

Pour plus d'informations, vous pouvez prendre contact avec le consulat :

Adresse : 35 Avenue de Villiers, 75017 Paris

Tél : (+33) 1 42 12 71 72

Fax : (+33) 1 42 12 70 59

Courriel : conshparis@yahoo.fr

11.4- Réseaux sociaux du consulat

Instagram: [consulatgeneralhaitiparis](#)

Facebook: Consulat Général de la République d'Haïti à Paris

B- UNIVERSITÉS ET VIE ÉTUDIANTE EN FRANCE

1- Types d'établissements

En France, il existe plusieurs types d'établissements d'enseignement supérieur, chacun avec ses spécificités :

1.1- Universités publiques : Ce sont les établissements les plus courants.

Elles sont financées par l'État, ce qui signifie que les frais de scolarité sont relativement bas. Elles proposent une grande variété de formations, de la licence au doctorat, dans presque tous les domaines (sciences, lettres, droit, économie, médecine, etc.). L'admission se fait généralement sur dossier via la plateforme Parcoursup pour la première année de licence, pour la 2^{ème} année et 3^{ème} année de licence et le master 2 l'admission se fait via e-candidat. Pour la première année de master l'admission se fait sur la plateforme mon Master.

1.2- Grandes Écoles : Ces établissements sont très sélectifs et souvent spécialisés (ingénieurs, commerce, art, sciences politiques, etc.). L'admission se fait généralement après deux ans de classes préparatoires aux grandes écoles (CPGE) ou sur concours direct après le baccalauréat pour certaines écoles. Les frais de scolarité y sont généralement plus élevés que dans les universités publiques.

1.3- Écoles spécialisées : Il s'agit d'établissements publics ou privés qui proposent des formations spécifiques (paramédical, social, art, communication, etc.). L'admission se fait sur concours ou sur dossier, et les frais peuvent varier considérablement.

2- Organisation des cours

L'organisation des cours à l'université est différente de celle du secondaire et peut surprendre.

2.1- Cours magistraux (CM) : Dispensés dans des amphithéâtres, ce sont des cours théoriques où l'enseignant expose la matière à un grand nombre d'étudiants. La participation est très importante, et il est essentiel de prendre des notes.

2.2- Travaux dirigés (TD) : En groupes plus restreints, les TD complètent les CM. Ils permettent d'appliquer les concepts vus en cours, de résoudre des exercices, de discuter de cas pratiques, ou de faire des présentations. La participation est active et souvent notée. Il y aura après la rentrée des groupes à choisir selon nos disponibilités, et qu'il y a priorité aux étudiants qui travaillent notamment (mais il faut un justificatif). Les TD sont souvent obligatoires, la présence de chacun est relevée contrairement aux CM.

2.3- Travaux Pratiques (TP) : Fréquents dans les filières scientifiques, les TP se déroulent en laboratoire ou en salle spécialisée. Ils visent à réaliser des expériences, des manipulations ou des projets concrets.

2.4- L'emploi du temps : Il est souvent fragmenté. Vous n'aurez pas cours tous les jours de la semaine ou toute la journée. Il est de votre responsabilité de gérer votre temps libre pour réviser et travailler personnellement.

3- Moodle et Espace Numérique de Travail (ENT)

Presque toutes les universités françaises utilisent une plateforme numérique pour les cours et la communication. Les deux plus courantes sont **Moodle** et l'**Espace Numérique de Travail (ENT)**.

3.1- Moodle : C'est une plateforme d'apprentissage (LMS) en ligne où les professeurs déposent les supports de cours (polycopiés, diapositives...), des exercices, des devoirs à rendre, et parfois des quiz ou des forums de discussion. C'est un outil essentiel pour suivre votre progression et récupérer les informations importantes.

3.2- Espace Numérique de Travail (ENT) : Votre ENT est votre portail étudiant personnalisé. Il donne accès à Moodle, à votre emploi du temps, à vos notes, à votre messagerie étudiante (web mail), inscription administrative et à d'autres services administratifs de l'université. Il est crucial de vous connecter régulièrement à votre ENT pour ne rien manquer.

4- Adresse électronique étudiante

Dès votre inscription, l'université vous attribuera une **adresse électronique étudiante** (par exemple, *prenom.nom@etu.univ-ville.fr*). C'est le **moyen de communication officiel** entre l'administration, les professeurs et vous.

Vérifiez-le quotidiennement : L'annulation des séances pour chaque cours, les modifications d'emploi du temps, les informations sur les examens ou les stages sont souvent communiquées par ce canal.

Utilisez-le pour vos échanges professionnels : Il est impératif d'utiliser cette adresse pour contacter les professeurs ou l'administration. Cela renforce votre crédibilité et assure que vos messages ne seront pas filtrés comme des spams.

5- Relations avec les professeurs

Les relations avec les professeurs à l'université sont différentes de celles que vous avez pu connaître au niveau secondaire.

Autonomie et initiative : Les professeurs s'attendent à ce que vous soyez autonome. Ils sont là pour vous guider, mais c'est à vous de poser des questions et de chercher des informations complémentaires.

Heures de permanence : De nombreux professeurs proposent des heures de permanence ou de « réception » pendant lesquelles vous pouvez les rencontrer pour poser des questions sur le cours, un devoir ou des problèmes de compréhension. C'est l'occasion de leur poser des questions plus personnelles.

Respect : Soyez toujours respectueux dans vos échanges, que ce soit en personne ou par mail. Adressez-vous à eux par « Monsieur » ou « Madame » suivi de leur nom.

6- Associations étudiantes

Les associations étudiantes jouent un rôle majeur dans la vie du campus et sont un excellent moyen de s'intégrer.

6.1- Diversité des associations : Il existe différents types d'associations : sportives, culturelles, humanitaires, solidaires, de filière (pour votre domaine d'études), etc.

6.2- Intégration et réseau : Participer à une association est une excellente façon de rencontrer d'autres étudiants, de développer votre réseau, et de vous sentir moins seul (e). Elles organisent souvent des événements, des soirées, des voyages, ou des activités spécifiques qui peuvent vous être utiles.

6.3- Développement de compétences : S'engager dans une association vous permet de développer des compétences (organisation, gestion de projet, communication) qui seront valorisées sur votre CV.

6.4- Quelques associations étudiantes très connues en France

L'UNEF (union nationale des étudiants de France), l'UNI (union nationale inter-universitaire), la FAGE (fédération des associations générales étudiantes) AFEV et CRIJ.

7- Vie de campus

La vie de campus en France peut varier considérablement d'une université à l'autre, mais voici quelques aspects généraux :

7.1- Restauration : Les **Restaurants Universitaires (RU)**, gérés par le CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires), proposent des repas complets et équilibrés à des prix très abordables pour tous les étudiants.

Pour en bénéficier, vous devez créer et activer un compte **Izly**, le service de paiement en ligne utilisé dans les restaurants universitaires. Votre carte étudiante vous permettra ensuite d'accéder aux services de restauration du CROUS.

Depuis le 4 mai 2026, le repas à 1 € est accessible à tous les étudiants, sur présentation d'un statut étudiant valide et d'un compte Izly actif. Ce tarif permet de bénéficier d'un repas complet dans les restaurants universitaires du CROUS.

Pour connaître les restaurants universitaires proches de votre établissement et consulter les informations pratiques, vous pouvez vous rendre sur le site du CROUS de votre région.

7.2- Bibliothèques universitaires (BU) : Ce sont des lieux essentiels pour étudier, effectuer des recherches, emprunter des livres ou des revues scientifiques. Elles disposent souvent de salles de travail individuelles ou en groupe.

7.3- Services de santé et sociaux : Les universités proposent des services de santé (médecins, infirmiers) et des services sociaux (aide au logement, soutien psychologique) accessibles aux étudiants.

7.4- Activités sportives et culturelles : De nombreuses universités offrent un large éventail d'activités sportives (SUAPS - Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives) et culturelles (ateliers théâtre, musique, etc.) souvent à des tarifs réduits. La majorité de ces activités sont très souvent proposées par la **Maison de l'Université**.

C- Travailler pendant les études

Étudier en France peut représenter un coût important : logement, nourriture, transport, frais universitaires. Pour subvenir à leurs besoins, gagner en autonomie ou enrichir leur expérience, de nombreux étudiants étrangers cherchent à exercer une activité professionnelle pendant leurs études. Tout(e) étudiant(e) en France, quelle que soit sa nationalité ou son niveau d'études, peut travailler pour compléter ses revenus.

En effet, le titre de séjour étudiant ouvre le droit au travail, mais uniquement à titre accessoire.

Avant de vous lancer, il est essentiel de bien connaître les règles légales en vigueur — Notamment le nombre d'heures autorisées — les types d'emplois accessibles, les plateformes fiables pour la recherche d'un job, ainsi que les démarches administratives nécessaires (titre de séjour, numéro de sécurité sociale, etc.).

Cette section vous donnera tous les repères clés pour travailler en toute légalité pendant vos études, sans mettre en péril votre statut ni votre parcours académique.

1- Le cadre légal du travail étudiant en France

1.1- Titre requis

En tant qu'étudiant (e) étranger (e) détenteur (rice) d'un **visa long séjour valant titre de séjour (VLS-TS) « étudiant »** ou d'un **titre de séjour « étudiant »**, **vous êtes** autorisé (e) à travailler pendant vos études en France.

1.2- Durée de travail autorisée pour les étudiants étrangers

Vous pouvez travailler jusqu'à **964 heures par an**, soit **environ 20 heures par semaine pendant les cours**. **Toutefois, il ne faut surtout pas dépasser 24 heures par semaine.**

En période de **vacances universitaires**, vous pouvez aller jusqu'à **35 heures par semaine, dans la limite des 964 heures annuelles.**

Si vous ne respectez pas cette limite, vous encourez le risque du retrait et du refus du renouvellement de votre titre de séjour.

Cette durée commence à la délivrance de la carte ou la validation du VLS-TS. Par exemple, si votre titre de séjour a été délivré le 20 septembre, vous pouvez travailler 964 heures au maximum jusqu'au 19 septembre de l'année prochaine.

Nb : les stages rémunérés réalisés dans le cadre de la formation n'entrent pas dans le décompte des 964h de travail autorisé

Le titre de séjour étudiant ne permet pas d'être auto-entrepreneur.

1.3- Demande d'autorisation de travail

Vous pouvez exercer toute activité salariée sans avoir d'autorisation de travail.

L'employeur **n'a pas à demander** d'autorisation de travail lorsque vous êtes étudiant (e).

1.4- Travailler en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation

Le contrat d'apprentissage est un contrat de travail à durée limitée ou à durée indéterminée entre un salarié et un employeur. Il permet à l'apprenti de **suivre une formation en alternance en entreprise** sous la responsabilité d'un maître d'apprentissage et un centre de formation des apprentis ([en savoir plus sur les](#)

[contrats d'apprentissage\).](#)

Le contrat d'apprentissage ou de professionnalisation est désormais accessible aux primo-arrivants inscrits en masters (reconnus par l'Etat) ou dans l'une des formations labellisées par la conférence des grandes écoles.

Dans le cas où le nombre d'heures prévu par le contrat dépasse 964 heures par an pour un étudiant international ressortissant d'un pays non européen, l'employeur de l'étudiant en question, doit, dès son arrivée en France, solliciter une autorisation provisoire de travail via [le site du ministère de l'Intérieur](#) .

2- Où est ce que vous pouvez travailler en tant qu'étudiant ?

Voici les secteurs dans lesquels les étudiants trouvent le plus souvent des opportunités :

1. **Restauration** : serveur, aide-cuisinier, employé polyvalent dans les fast-foods, snacks, ou restaurants. Ce secteur recrute beaucoup et offre des horaires adaptés aux étudiants.
2. **Commerce** : caissier, vendeur en boutique, préparateur de commandes en supermarché ou magasin de vêtements.
3. **Soutien scolaire** : donner des cours particuliers à domicile ou en ligne, notamment en français, mathématiques ou anglais. Une bonne opportunité pour les étudiants ayant un bon niveau académique.
4. **Garde d'enfants** : baby-sitting ponctuel ou accompagnement d'enfants après l'école.
5. **Services à la personne** : ménage, repassage, aide aux personnes âgées.
6. **Universités et CROUS** : postes d'accueil en bibliothèque, aide administrative ou encadrement d'activités sur le campus, service restauration Crous, référent handicap. Ces jobs sont fort souvent réservés aux étudiants inscrits dans l'établissement.
7. **Éducation nationale – Vie scolaire** :
 - Le **poste d'assistant d'éducation (AED)** est accessible aux étudiants disposant d'un niveau bac ou bac+ 1 et plus selon les établissements. Il consiste à encadrer les élèves dans les établissements scolaires (collèges et

lycées), gérer la surveillance, accompagner les devoirs, etc.

► Le recrutement se fait souvent via le **site SIATEN**. Pour s'y inscrire, il suffit juste de remplir une fiche candidature sur le site SIATEN de l'une des académies de votre région.

8. **Animation périscolaire et centres de loisirs :**

► Les **animateurs périscolaires** interviennent dans les écoles pour encadrer les activités extrascolaires (activités sportives, jeux éducatifs, sorties). Avoir le BAFA est un plus, mais certains postes sont accessibles avec de l'expérience ou sans diplôme.

Nb : Ces emplois permettent souvent d'aménager les horaires en fonction des cours et offrent une première immersion dans le monde du travail en France.

3- Où chercher du travail ?

Les meilleurs sites de recherche d'emploi en 2026

1. **France Travail** (ex-Pôle Emploi) : Site officiel pour toutes offres d'emploi en France.
2. **LinkedIn** : Une des meilleures ressources pour trouver des emplois en France, un réseau social permettant de montrer son profil professionnel à tous.
3. **Indeed** (<https://fr.indeed.com/m/>) : Moteur de recherche d'emploi très complet, regroupant tout type d'annonces.
4. **Hellowork**: Connue autrefois sous le nom de regionsjob, propose des offres personnalisées.
5. **APEC** : Plus pour des profils de cadres et expérimentés.
6. **Jobijoba** : Moteur de recherche d'emploi avec un large éventail d'offres. Il propose également un service d'évaluation de cv.
7. **Cadre emploi** : Conçu pour des offres d'emploi dédiées aux cadres et aux professionnels expérimentés.
Monster (monster.fr) : Site classique avec offres variées.
Keljob (keljob.com) : large panel d'offres.
8. **Jobteaser (jobteaser.com)** : Dédié aux étudiants et jeunes diplômés.
Welcome to the Jungle (welcometothejungle.com) : entreprises, culture d'entreprise, offres d'emploi et de stages
9. **Meteojob** : Site proposant des offres personnalisés.
10. **Keljob, jooble, Wizbii, Cookoriko, jobs.fr, talent.io** ; Missions d'intérim

(merciiii, Adecco, Prest'Anim, ...)

4- Devenir volontaire en service civique

Le service civique en France est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, qui n'exige pas de qualification particulière. Il s'adresse aux jeunes de **16 à 25 ans** (jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap) et dure entre **6 et 12 mois**, pour une mission de **24 à 35h par semaine**. Pendant toute la durée du contrat, le jeune service civique touchera **619,83€** net par mois.

Vous pouvez retrouver les offres de mission de service civique en suivant ce lien :

<https://www.service-civique.gouv.fr>

Le service civique peut être utile à un étudiant pour plusieurs raisons :

- Il permet **d'acquérir de l'expérience** dans un domaine concret (éducation, environnement, culture, solidarité, etc).
- Il aide à **développer des compétences** personnelles et professionnelles utiles pour la suite des études ou l'entrée dans la vie active.
- Il peut être un **engagement valorisé** sur un CV ou dans une lettre de motivation.
- Il offre l'occasion de **s'impliquer dans une cause** qui a du sens et de découvrir de nouveaux milieux professionnels.

Le service civique est donc une opportunité d'engagement personnel qui peut enrichir votre parcours sur les plans humain, professionnel et social. En tant qu'étudiant (e), il serait plus raisonnable d'opter pour des missions de 24h par semaine. Cependant, il est important de s'assurer que ces 24h s'intègrent correctement dans votre emploi du temps scolaire, **car les études doivent rester la priorité.**

NB : L'indemnité mensuelle de 619,83€ que vous percevrez n'est pas un salaire. Par conséquent, elle n'est pas imposable au titre de l'impôt sur le revenu et ne nécessite aucune déclaration auprès des administrations françaises (Ex : la CAF).

D- GÉRER SA SANTÉ MENTALE EN FRANCE

Prendre soin de votre santé mentale passe certainement par un ensemble d'initiatives individuelles et personnelles qui vous feront le plus grand bien possible et qui concernent une grande quantité d'aspects : équilibre de vie personnelle à trouver entre toutes les exigences auxquelles vous serez soumis, comme la charge de travail universitaire parfois élevée dans des délais serrés, les temps de transport importants, la fatigue et l'épuisement, la gestion du stress lié au travail pour celles et ceux qui vont travailler pendant les études, etc.

Par exemple, pour prendre soin de votre santé mentale, il faut être en mesure de vous attribuer des pauses car le repos est réparateur et vous aidera à gérer vos ressources physiques et psychologiques et faire face à vos importants défis. D'autres initiatives personnelles sont aussi à cultiver (des moments de relaxation, de loisirs, de découverte de votre environnement pour vous aérer, ...)

Cependant, prendre soin de votre santé mentale passe également par le maintien et le renforcement de vos liens sociaux et amicaux. Renforcer vos réseaux socio-professionnels et amicaux présente, en effet, l'avantage de briser votre isolement dans une situation où le mal du pays et l'absence de vos êtres chers peuvent être particulièrement difficile à vivre.

L'un des facteurs de stress et de mal être auquel vous pouvez être confronté (e) pendant vos études est l'intensité du choc interculturel dans un nouvel univers social, institutionnel et politique façonné par des valeurs totalement différentes des vôtres. Maîtriser les codes d'interaction au quotidien et dans les différents contextes de la vie sociale peut vous être d'une grande utilité.

Cependant, ayez en tête que même les stratégies les plus novatrices ne vous protègent pas définitivement contre la souffrance psychique (stress, anxiété, dépression, burn-out...). Il n'y a donc aucune honte à avoir quand vous sentez votre santé mentale atteinte. N'hésitez pas à en parler autour de vous à des personnes de confiance.

1- Pole d'Entraide Psychologique pour Etudiants Haïtiens (PEPOEH)

A cet effet, il existe au sein de la commission d'intégration de l'association FLECH, un pôle d'entraide Psychologique conçu pour les étudiants haïtiens. Ce pôle (PEPOEH, Pôle d'Entraide Psychologique et d'Orientation pour Étudiants Haïtiens) est un espace bienveillant mise en place pour accueillir les étudiants qui traversent des périodes de doute, de stress ou de détresse. Grâce à cette cellule d'écoute, animée par des bénévoles formés et disponibles, vous trouverez une oreille attentive ainsi qu'un accompagnement personnalisé.

Sa mission : Vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers les bonnes ressources afin de favoriser votre équilibre émotionnel et votre intégration. Vous n'êtes pas seuls : PEPOEH est là pour vous aider à surmonter les défis académiques, personnels et sociaux liées à la vie étudiante.

1.1- Comment nous joindre ?

Vous pouvez nous appeler ou envoyer un sms à ces numéros : 0652192347/ 0605945955

Vous pouvez aussi remplir ce formulaire :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfTGW7PAZw076wD7IRK5ggUDCeLI_Ec1KQxNAriFRy-la4NL5A/viewform?usp=header

Un bénévole vous recontactera selon votre disponibilité.

1.2- D'autres services à contacter en cas de difficultés psychologiques

- CPOA (Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil <https://www.ghu-paris.fr/fr/annuaire-des-structures-medicales/cpoa-centre-psychiatrique-dorientation-et-daccueil-centre-georges>) parmi les ressources pour les soins en santé mentale (notamment pour ceux et celles qui vivent en Île-de-France).
- Pour toute urgence, contacter le SAMU au numéro 15, le Suicide Écoute au numéro 3114, SOS amitié, d'autres lignes d'écoute comme Nightline (bénévoles étudiants à l'écoute des étudiants) via le site : <https://www.nightline.fr/>

- Des sites comme les BAPU (Bureaux d'Aide Psychologique universitaires) vers le lien : <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/trouvez-votre-bapu-3368>. Les soins sont totalement pris en charge par la sécurité sociale, sans limitation de nombre de séance pour les étudiants. (Onglets pour les étudiants étrangers : <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/etudiants-internationaux>)

E- AUTRES ASTUCES ET RECOMMANDATIONS

1- Courses et alimentation

Pour vos courses, il est conseillé d'opter pour des choix économiques comme :

1. Supermarchés économiques : Lidl, Aldi, Carrefour, Leclerc, Intermarché.
2. Marchés locaux : Fruits/légumes frais souvent moins chers.
3. Épiceries afro-caribéennes : Pour retrouver des produits exotiques.

Astuces budget : Profitez des marques distributeur, cuisinez vous-même et évitez les achats en petite quantité.

2- Aides alimentaires et solidarité

Ce sont des alternatives économiques pour étudiants :

2.1- Distribution alimentaire : Elle peut être gratuite ou en échange d'une participation de 1 à 2 €. De nombreuses associations (Restos du Cœur, Secours Populaire, CROUS, Paniers Solidaires, Graine de l'arbre, Linkee, AAA, Adra, Humanity diaspo...) proposent des distributions hebdomadaires pour les étudiants en difficulté. Renseignez-vous sur les horaires de distribution.

2.2- Épiceries sociales & solidaires : Accès à des aliments à prix réduits sur justificatif de situation d'étudiant.

2.3- Banque alimentaire : Distributions ponctuelles au sein des campus ou via les mairies.

2.4- Soliguide : guide qui permet de repérer plusieurs aides autour de vous (aides alimentaires, aides vestimentaires, ...)

Des applications comme **too good to go** sont recommandées pour avoir des produits alimentaires, des repas à des prix très réduits.

F- ATTENTION AUX ARNAQUES

Ce point est extrêmement important pour éviter les arnaques qui peuvent vous mettre dans des impasses financières ingérables.

Ne payez jamais pour des offres de logement sans avoir visité, vérifié les papiers et signé un contrat.

Méfiez-vous des annonces trop attractives ou des demandes pressantes d'argent : les liens douteux via sms, pour des remboursements ou des livraisons de colis, les appels vous demandant de communiquer vos coordonnées bancaires pour des remboursements ou des offres trop belles pour être vraies, les démarcheurs vous demandant de leur communiquer des données personnelles ou tout mail vous demandant d'encaisser un chèque que ce soit dans le cadre d'une proposition d'embauche ou d'une personne prétextant avoir besoin de votre aide.

Utilisez les sites officiels. Évitez les paiements en cash ou via Western Union.

G- SELECTION DE RESSOURCES

1- Institutions et administrations

Service-Public.fr: Le site officiel de l'administration française pour toutes les démarches (titre de séjour, sécurité sociale, impôts...). Site web: <https://www.service-public.fr/>

Préfectures: Pour les démarches liées au titre de séjour. Il faut chercher la préfecture de votre lieu de résidence. Pour trouver votre préfecture: <https://www.interieur.gouv.fr/Le-ministere/Prefectures>

ANEF (Administration numérique pour les étrangers en France): Pour la validation de votre visa long séjour valant titre de séjour (VLS-TS). Site web: <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

2- Santé et Sécurité Sociale

L'Assurance Maladie (Ameli): Pour s'inscrire à la sécurité sociale et obtenir le remboursement des frais de santé. Site web: <https://www.ameli.fr/>

Mutuelles étudiantes (complémentaire santé) : Pour compléter les remboursements de l'Assurance Maladie.

Exemples : **LMDE** : <https://www.lmde.fr/> ; **Heyme** : <https://heyme.care/fr/assurance/logement> (spécialisée étudiants internationaux)

3- Logement

CAF (Caisse d'Allocations Familiales): Pour demander les aides au logement (APL). Site web: <https://www.caf.fr/>

Crous : Propose des logements étudiants, des services de restauration et des bourses. Site web: <https://www.messervices.etudiant.gouv.fr/>

Plateformes de logement :

Lokaviz : Site officiel des Crous pour la location de logements chez des particuliers. Site web: <https://www.lokaviz.fr/>

Leboncoin: Site d'annonces de particuliers à particuliers (attention aux arnaques). Site web: <https://www.leboncoin.fr/>

Studapart : Plateforme de logement pour étudiants. Site web: <https://www.studapart.com/fr>

4- Transports

SNCF : Pour les voyages en train en France. Site web : <https://www.sncf-connect.com/>

Applications de transport en commun : (dépend de la ville). Exemples : RATP (Paris), TBM (Bordeaux), TCL (Lyon), etc. Cherchez l'application de votre réseau local. **BlaBlaCar** : Plateforme de covoiturage. Site web: <https://www.blablacar.fr/>

5- Services aux Étudiants et Vie Quotidienne

CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires): En plus du logement, le Crous propose des services de restauration universitaire à prix réduit, des aides sociales, et des activités culturelles. Site web: <https://www.messervices.etudiant.gouv.fr/>

Associations étudiantes : De nombreuses associations proposent de l'aide, des

événements et des activités pour les étudiants étrangers. Renseignez-vous auprès de votre université ou de votre ville.

Banques : Pour ouvrir un compte bancaire en France.

Banques traditionnelles : BNP Paribas, Société Générale, LCL, Crédit Agricole, etc.

Banques en ligne : Boursorama Banque, Fortuneo, N26, Revolut (souvent plus simples pour les non-résidents au début).

6- Numéros d'Urgence

Ces numéros sont gratuits et joignables depuis n'importe quel téléphone, y compris un portable sans crédit.

112 (Numéro d'urgence européen): Permet de joindre tous les services d'urgence (pompiers, police, Samu) partout en Europe.

15 (SAMU - Service d'Aide Médicale Urgente): En cas d'urgence médicale grave (malaises, accidents...).

17 (Police Secours / Gendarmerie): En cas de danger pour les personnes ou les biens, d'agression, de cambriolage, de troubles à l'ordre public.

18 (Sapeurs-Pompiers): Pour les incendies, accidents de la route, explosions, fuites de gaz, personnes en danger.

114 (Numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes): Par SMS ou fax.

Numéro vert national (Violences Femmes Infos): 3919 (pour les victimes de violences conjugales ou sexuelles).

7- Plateformes d'Information et d'Accompagnement en ligne

« Ensemble en France » (Campus France / France Terre d'Asile):

Cette plateforme est une ressource interactive conçue pour aider les étrangers à mieux comprendre la France, ses valeurs, ses coutumes et ses démarches pratiques. Elle propose un MOOC gratuit, un blog et un guide (SamSam). Site web:

<https://www.campusfrance.org/fr/ensemble-en-france-la-plateforme-pour-les-etrangers-qui-arrivent-en-france>

Ready Study Go: Une plateforme qui vise à faciliter le quotidien des étudiants

étrangers en France, offrant une assistance pour les démarches administratives, la recherche de stages/jobs, et l'intégration. Site web: <https://www.ready-study-go.com/aide-pour-etudiant-etrananger-en-france/>

8- Forums et Communautés en ligne

Reddit r/etudiants: Bien que ce forum ne soit pas spécifiquement pour les étudiants étrangers, il est un lieu d'échange où vous pouvez poser des questions sur la vie étudiante en général, y compris des sujets pertinents pour les internationaux. Vous y trouverez des discussions sur les universités, les jobs étudiants, l'intégration, etc. Lien: <https://www.reddit.com/r/etudiants/>

Vous pouvez y chercher des discussions existantes avec des mots-clés comme « étudiant international France ».

9- Services d'Accueil Spécifiques (dans certaines villes)

Service d'Accueil des Étudiants Étrangers (SAEE) à Paris (Cité Internationale Universitaire de Paris - CIUP): Ce service regroupe plusieurs administrations (CAF, OFII, Préfecture, Sécurité Sociale) sur un même lieu pour faciliter les démarches des étudiants internationaux à Paris. Site web: <http://www.ciup.fr/saee/>

***L'accès à la culture auprès des services culturels des mairies pour bénéficier de tarifs préférentiels à des offres culturelles telles que le cinéma, visites des musées, à des concerts, etc.)

Mot de fin

« *La vie mettra des pierres sur ta route. À toi de décider si tu en feras un mur ou un pont.* » (Citation attribuée à Coluche)

Quitter sa terre natale, s'éloigner de sa famille, de ses repères, pour construire une vie ailleurs n'a jamais été facile ou semble être de loin un signe de délivrance. Un parcours, parfois semé d'obstacles : chocs culturels, sociaux, linguistiques, temporels...

Pourtant, cette terre d'accueil est remplie d'embûches et d'opportunités. Elle vous offre des opportunités qu'il vous revient de saisir. C'est à vous d'emprunter le droit chemin qui vous mènera à la réussite, celui qui a motivé votre venue ici.

De ce fait, il est essentiel de vous entourer de bonnes personnes, de rester à l'écoute, curieux, et ouvert, afin de ne pas passer à côté des occasions. Il faut aussi se libérer totalement des idées préconçues ou des préjugés parfois véhiculés. Ils ne reflètent pas la réalité que vous êtes en train de construire.

Gardez l'esprit critique, posez des questions, observez par vous-même. C'est en vivant votre propre expérience que vous façonnerez votre propre réalité ici-bas. Il n'y a aucune vérité absolue (bagay yo pa levanjil).

Souvenez-vous toujours et chaque jour des raisons qui vous ont poussé à venir ici. Vous êtes le bienvenu, la bienvenue, vous êtes capable et vous êtes légitime. Bien comme d'autres avant vous, vous allez réussir et vous réussirez certainement.

Mais n'oubliez pas non plus votre terre d'origine. Elle fait partie intégrante de vous. Vous avez cette noble obligation de participer à sa transformation, pour qu'elle aussi puisse devenir une terre d'accueil, d'espoir et d'avenir.

Sadrac WILLIAM

Coordonnateur de la commission d'intégration de FLECH