

Devenir adulte

Guide des besoins



Bienvenue




dans ton guide des besoins !




Ce guide t'aide à repérer tes compétences et tes besoins entre 16 et 18 ans.

Tu peux le remplir seul ou avec l'aide d'un adulte qui t'accompagne (famille, éducateur, assistant(e) familial(e)...).

Pour chaque thème, choisis le niveau qui te ressemble le plus aujourd'hui.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Questions				Observations / axes de travail

Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais

2




L'objectif n'est pas de tout maîtriser, mais de mettre en lumière ce que tu sais déjà faire et ce qu'il te reste à développer.




Cet outil est là pour mieux te connaître, favoriser les échanges avec ton entourage et te permettre, à ton tour, de transmettre tes compétences.

→ Sommaire

Compétences sociales-relationnelles	3	Gestion administrative	9-10
Espace de vie	4	Préparer son insertion en devenant acteur de son projet	11-12
Courses - Achats - Alimentation	5	Préparer son installation en logement autonome (17-18 ans)	13-14
Mobilité – Déplacement	6		
Hygiène et santé	7		
Gestion budgétaire	8		




→ Compétences sociales - relationnelles

Questions				Observations / axes de travail
Je sais prendre un rendez-vous et respecte son horaire				
Je me repère dans le temps (jour/semaine/heure...)				
Je note mes rendez-vous (téléphone, calendrier, agenda...)				
Je sais utiliser les fonctionnalités d'un téléphone				
J'utilise les réseaux numériques en me mettant en sécurité (temps, cadre légal, cyberharcèlement, réseaux sociaux...)				
Face à une personne ou au téléphone, je sais me présenter et expliquer clairement ce que je souhaite				
Je fais appel à mes ressources (amis, famille, professionnels - dont les associations : Rebond du cœur, Adepape67/68, La Touline)				
Je sais tisser des relations sociales dont j'ai besoin				
Je connais les bases du savoir vivre				
Je sais repérer si ma relation à l'autre est saine, je n'invite pas d'inconnu chez moi				


Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais

→ Notes

→ Espace de vie



Questions				Observations / axes de travail
Je sais ranger mon espace privé (chambre, bureau...)				
J'aère mon espace de vie (sans chauffage allumé)				
Je m'intéresse à la décoration de mon espace				
Je change régulièrement mon linge de maison (draps, torchons, serviettes)				
Je sais nettoyer la salle de bain et les toilettes avec les bons produits ménagers				
J'entretiens l'espace cuisine et le frigo (hygiène, propreté)				
Je n'utilise pas la même éponge pour la salle de bain et la cuisine				
Je fais la vaisselle après mon repas				
Je mets le linge sale dans une corbeille				
Je sais utiliser la machine à laver (couleurs, température, texture...)				
Je me sens bien chez moi				
Je sais changer une ampoule, un fusible, déboucher un évier... Ou à qui demander de l'aide				



4

Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais




→ Notes

→ Courses - Achats - Alimentation




Questions				Observations / axes de travail
Je sais préparer une liste de course en fonction de mes besoins, de mon stock et de mon budget				
Je repère les magasins moins chers				
Je connais des bons plans "dates courtes" ou "anti gaspi"				
Je compare les prix avant d'acheter mes aliments (prix au kilo, au litre)				
Je vérifie les dates de péremption				
Je fais mes achats vêtements, chaussures				
Je regarde les étiquettes (prix, taille), ou la seconde main				
Je vérifie mon ticket de caisse et la monnaie rendue				
Je sais ranger mes courses (produits frais, congelés ou secs)				
Je sais utiliser une plaque de cuisson, un micro-onde, un four				
Je sais cuisiner quelques plats basiques				
J'ai quelques notions d'équilibre alimentaire				
Je sais vers qui me tourner en cas de mal-être (prévention suicide 3014, sos amitié 09 72 39 40 50, cyberharcèlement des jeunes 3018, psychologue)				

Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais

➔ Mobilité - Déplacement




Questions					Observations / axes de travail
Je me repère dans mon quartier					
Je me repère dans une ville					
Je me déplace en sécurité (respect du code de la route)					
Je me repère avec un plan, ou une application					
J'évalue le temps nécessaire pour me rendre à un endroit					
Je sais utiliser plusieurs modes de transports sur un même trajet (train + bus + tram)					
Je sais où acheter mes billets (bus, train, tram...)					
Je sais renouveler mon abonnement et je connais son prix					

6




Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais

➔ Notes

→ Hygiène et santé





Questions				Observations / axes de travail
Je me lave tous les jours/régulièrement				
Je prends soin de mes dents, mon corps				
Je choisis mes vêtements en fonction de la température				
Je gère mon rythme de sommeil (lever, coucher)				
Je prends rendez-vous chez le médecin traitant, le dentiste, un spécialiste				
Je connais mes informations médicales (groupe sanguin, allergie, pathologie)				
Je me rends seul à la pharmacie avec mes documents (carte vitale, complémentaire santé)				
Je prends seul les médicaments en fonction de la prescription médicale				
J'ai mon carnet de vaccination et mes vaccins obligatoires				
Je connais les moyens de contraception et les maladies sexuellement transmissibles				
Je connais les risques liés à l'alcool / tabac / drogue				
Je connais les numéros d'urgence (samu 15, pompier 18, police 17, urgence Europe 112...)				
Je sais vers qui me tourner en cas de mal-être (prévention suicide 3014, sos amitié 09 72 39 40 50, cyberharcèlement des jeunes 3018, psychologue)				




➔ Gestion budgétaire

Questions				Observations / axes de travail
Je sais manipuler l'argent (pièces, billets)				
Je sais faire mon budget (par semaine, par mois)				
Si j'ai des dettes, je les prends en compte dans mon budget				
Je respecte mon budget sans le dépasser				
J'identifie mes ressources et mes dépenses et je sais ce qu'est un crédit à la consommation				
Je connais le coût des charges (loyer, charges, assurances, taxes...)				
Je connais le coût de mes dépenses alimentaires par semaine				
Je fais la différence entre un besoin urgent et une envie				
J'ai un compte bancaire ouvert				
Je gère et comprends un compte bancaire (ouverture, extrait de compte/application ...)				
J'utilise une carte bancaire (retrait, à code...)				
Je retire de l'argent à un distributeur automatique				
J'épargne de l'argent (= l'argent de côté)				
Je vérifie si j'ai droit à la restitution de la consignation de l'allocation de rentrée scolaire (ARS)				
Je participe à des ateliers au budget				
J'économise pour un projet précis (vacances, achat vélo, permis de conduire...)				



Gestion administrative

Questions					Observations / axes de travail
J'ai mes papiers d'identité à jour (CNI, Passeport, Titre de séjour...)					
Je gère les démarches administratives (courrier, rdv, contrat...)					
Je lis et comprends un courrier, (je ne signe rien si je n'ai pas compris)					
Je sais ce que je dois faire du courrier (répondre, classer...)					
Je sais écrire un courrier/mail et envoyer une lettre (recommandé...)					
Je sais classer mes papiers					
Je remplis un formulaire administratif (identité, un contrat...) et je sais où me rendre pour le faire					
Je sollicite les professionnels qui peuvent m'aider (travailleur social, assistante sociale de secteur, Maison France Service, associations : La Touline, rebond du cœur, Adepape67/68 ...)					
Je sais faire ma première déclaration d'impôts sur le revenu					
Je connais le système de santé (à quoi sert ma carte vitale, un compte ameli, ma Complémentaire santé solidaire)					

Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais



Notes



Gestion administrative




Questions					Observations / axes de travail
Je sais où trouver mes informations administratives (CAF, numéro fiscal, numéro de sécurité sociale...)					
Je sais à quoi sert une assurance responsabilité civile					
J'ai fait mon recensement à la mairie où j'habite et j'ai fait ma journée de défense et citoyenneté (JDC)					
J'ai participé à un forum jeunes proposé par la Collectivité européenne d'Alsace et je suis informé sur le contrat jeune majeur (possible jusqu'à 21 ans)					




10

Barème (coche selon tes connaissances) : je découvre | je progresse | je sais

Notes




➔ Préparer son insertion en devenant acteur de son projet

Questions					Observations / axes de travail
Je suis mobilisé dans un projet (santé, logement/ hébergement, scolaire/ professionnel...), ou j'ai envie de l'être					
Je connais les différentes étapes pour le mener à bien					
Je sais repérer les différents interlocuteurs en dehors des éducateurs pour me renseigner, ou m'accompagner dans mon projet					
Je sais faire une lettre de motivation et un CV					
Je sais comment me présenter à un entretien (attitude, tenue vestimentaire...)					
Je sais la différence entre l'alternance et la voie directe (avantage et inconvénient)					
Je sais où chercher des aides financières pour financer mes études					




Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais

➔ Notes

➔ Préparer son insertion en devenant acteur de son projet

Questions					Observations / axes de travail
Je sais lire et comprendre un contrat de travail et ma fiche de paie (différence entre brut/net, congés...)					
Je sais où et comment chercher un emploi					
Je connais le cadre légal du travail (contrat, période d'essai, période de travail, obligation de salaire, ...)					
Je sais faire la démarche en cas de maladie lorsque je suis en contrat de travail					
Je sais où demander de l'aide si je suis en situation de handicap et/ou de vulnérabilité					




12

Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais




➔ Notes






Préparer son installation en logement autonome (17-18 ans)

Questions				Observations / axes de travail
Je sais remplir une demande de logement social et bailleurs privés				
Je sais évaluer le montant maximum de mon loyer au regard de mes revenus et dépenses				
Je sais évaluer le matériel dont j'ai besoin pour m'installer et le coût				
J'anticipe l'achat du matériel (en prévision de mon emménagement) et je pense à la seconde main (Emmaüs, Leboncoin, défi, espoir...)				
Je comprends un contrat de location/bail (loyer, charges, durée, caution, résiliation, règlement locataire...)				
Je connais toutes les charges fixes d'un logement (loyer, assurance, gaz, eau, électricité ...)				
Je sais souscrire aux différents contrats obligatoires et je comprends à quoi cela sert (assurance habitation, gaz, eau, électricité, taxe poubelle...)				
Je sais demander l'APL et l'inclure dans mon budget.				
Je sais à quoi sert une caution				
Je sais à quoi sert un FSL Jeunes, une caution, un garant (1% logement) et à qui m'adresser				

➔ Préparer son installation en logement autonome (17-18 ans)

Questions					Observations / axes de travail
Je connais mon environnement pour mes besoins courants (supermarché, pharmacie, banque, mairie, centre social...)					
Je sais mettre en place un virement automatique					
Je sais organiser un déménagement / emménagement					
Je fais attention à la consommation (eau, chauffage, électricité...)					
Je connais les numéros utiles en cas de soucis techniques (EDF, gaz, serrurier...)					

14

Barème (coche selon tes connaissances) :  je découvre |  je progresse |  je sais

➔ Notes

Bravo

d'avoir pris ce temps pour toi !

Si tout n'est pas rempli, ce n'est pas grave : tu peux en parler avec l'adulte qui t'accompagne. Tu as encore le temps d'apprendre et d'avancer à ton rythme.

Tu pourras revenir sur ce guide dans quelques mois et voir tout le chemin parcouru.

Et n'oublie pas : devenir majeur, c'est aussi plein de belles choses qui arrivent !

Plus d'autonomie, de liberté, de nouvelles expériences, la possibilité de faire tes propres choix... et de te sentir fier de ce que tu accomplis.



COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE

Place du Quartier Blanc
67694 STRASBOURG cedex 9

100 avenue d'Alsace
BP 20351 - 68006 COLMAR cedex

www.alsace.eu

→ Direction d'aide sociale à l'enfance
Tél. 03 69 06 70 59 / 03 69 06 70 24
Courriel : pole-pilotage-strategique@alsace.eu