



# Bienvenue en France

*Welcome to France*

Ce cours a été conçu pour vous aider à comprendre les premières étapes importantes pour vivre en France. Que vous veniez d'arriver ou que vous soyez là depuis peu de temps, ce guide vous accompagne pas à pas dans vos démarches administratives essentielles.

*This course has been designed to help you understand the first important steps to live in France. Whether you just arrived or have been here for a short time, this guide walks you through the essential administrative steps.*

 Formateur / Trainer : **Patrice Lalumière**

# Objectifs du cours

## *Course Objectives*

À la fin de ce cours, vous serez capable de comprendre les démarches administratives de base, de connaître les documents importants à toujours avoir avec vous, et d'utiliser internet pour effectuer vos démarches en ligne.

**1**

### **Démarches administratives**

Comprendre les étapes pour vous inscrire auprès des organismes officiels et obtenir vos droits en France.

*Understanding steps to register with official organizations and obtain your rights in France.*

**2**

### **Documents importants**

Savoir quels documents garder avec vous et pourquoi ils sont indispensables pour toutes vos démarches.

*Knowing which documents to keep with you and why they are essential for all your procedures.*

**3**

### **Internet pour les démarches**

Apprendre à utiliser un ordinateur et internet pour faire vos demandes en ligne, prendre des rendez-vous et recevoir des documents officiels.

*Learning to use a computer and the internet to make online requests, book appointments and receive official documents.*

# Documents importants à toujours garder avec vous

*Important documents to always keep with you*

En France, les documents officiels sont indispensables. Ils prouvent votre identité, votre situation légale et votre adresse. Il est **très important** de toujours les avoir avec vous ou de savoir où les trouver rapidement. Sans ces documents, beaucoup de démarches ne peuvent pas être réalisées.



## Passeport / Passport

Votre document d'identité principal. Il prouve qui vous êtes dans tous les pays. Conservez-le dans un endroit sûr.

*Your main identity document. It proves who you are in all countries. Keep it in a safe place.*



## Visa ou titre de séjour / Visa or residence permit

Ce document autorise votre présence légale en France. Il doit toujours être valide. Pensez à le renouveler avant son expiration.

*This document authorizes your legal presence in France. It must always be valid. Remember to renew it before it expires.*



## Justificatif de domicile / Proof of address

Une facture, une quittance de loyer ou une lettre officielle indiquant votre adresse. Nécessaire pour presque toutes les démarches administratives.

*A bill, a rent receipt or an official letter showing your address. Required for almost all administrative procedures.*

# Trouver une adresse en France

## *Finding an address in France*

Pour faire des démarches administratives en France, il est obligatoire d'avoir une adresse. Cette adresse est utilisée pour recevoir du courrier officiel, s'inscrire auprès des organismes et accéder aux aides sociales. Si vous n'avez pas encore de logement, plusieurs solutions existent pour vous aider.

### **Pourquoi une adresse est-elle nécessaire ?**

Toutes les administrations françaises ont besoin de votre adresse pour vous envoyer des courriers, vous inscrire dans leurs systèmes et vérifier votre situation. Sans adresse, il est très difficile d'accéder aux services publics.

*All French administrations need your address to send you mail, register you in their systems and verify your situation. Without an address, it is very difficult to access public services.*

### **Solutions disponibles / Available solutions**

#### → Hébergement chez un proche

Un ami ou un membre de votre famille peut vous héberger et vous fournir une attestation d'hébergement. *A friend or family member can host you and provide a hosting certificate.*

#### → Centre d'accueil

Des structures spécialisées accueillent les personnes migrantes et peuvent vous fournir une adresse officielle. *Specialized facilities welcome migrants and can provide an official address.*

#### → Association d'aide

Certaines associations proposent une domiciliation postale, c'est-à-dire qu'elles acceptent de recevoir votre courrier à leur adresse. *Some associations offer postal domiciliation, meaning they agree to receive your mail at their address.*

# Ouvrir un compte bancaire

## *Opening a bank account*

Un compte bancaire est essentiel pour la vie quotidienne en France. Il vous permet de recevoir votre salaire, de payer votre loyer, de faire des achats et de recevoir des aides financières. En France, chaque personne a le **droit à un compte bancaire**, même sans emploi.

## À quoi sert un compte bancaire ? / What is a bank account for?

### Recevoir de l'argent

Salaire, aides sociales, remboursements. *Salary, benefits, reimbursements.*

### Payer un logement


Loyer, charges, factures. *Rent, bills, charges.*

### Faire des achats

En magasin ou sur internet. *In stores or online.*

## Documents souvent demandés / Documents often required

- **Passeport ou pièce d'identité** — pour prouver qui vous êtes / to prove your identity
- **Justificatif de domicile** — pour prouver votre adresse en France / to prove your address in France
- **Titre de séjour** — pour certaines banques / for some banks

 Si une banque refuse de vous ouvrir un compte, vous pouvez demander la **procédure de droit au compte** auprès de la Banque de France. *If a bank refuses to open an account for you, you can request the right-to-account procedure from the Banque de France.*

# L'Assurance Maladie et la Carte Vitale

## *Health Insurance and the Vitale Card*

En France, il existe un système de santé publique qui permet à tous les résidents d'accéder aux soins médicaux. Ce système est géré par l'**Assurance Maladie**. Une fois inscrit, vous recevrez une carte plastique appelée **Carte Vitale**. Cette carte est votre clé pour accéder aux remboursements de soins.



## L'Assurance Maladie / Health Insurance

C'est l'organisme public qui gère votre santé en France. Il rembourse une partie ou la totalité des frais médicaux : consultations chez le médecin, médicaments, hospitalisations. Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site **ameli.fr** ou dans une CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) près de chez vous.

*This is the public organization that manages your health in France. It reimburses part or all of medical costs: doctor consultations, medications, hospitalizations. To register, visit [ameli.fr](https://ameli.fr) or a local CPAM office.*



## La Carte Vitale / The Vitale Card

C'est une carte verte avec une puce électronique. Elle contient vos informations de santé. Vous la présentez à chaque visite médicale pour être remboursé automatiquement. Si vous n'avez pas encore votre carte, vous pouvez utiliser une attestation papier.

*It is a green card with an electronic chip. It contains your health information. You present it at each medical visit to be automatically reimbursed. If you don't have your card yet, you can use a paper certificate.*

# La CAF — Caisse d'Allocations Familiales

*The Family Allowance Office*

La **CAF** est l'organisme public qui gère les aides financières pour les familles et les personnes en difficulté. Ces aides s'appellent des **allocations**. Selon votre situation (revenus, nombre d'enfants, type de logement), vous pouvez avoir droit à plusieurs types d'aides. Vous pouvez vous inscrire sur le site **caf.fr** ou vous rendre dans une agence CAF près de chez vous.

## Aide au logement / Housing aid

Si vous payez un loyer, vous pouvez recevoir une aide appelée **APL** (Aide Personnalisée au Logement). Cette aide est versée directement à votre propriétaire ou sur votre compte bancaire, selon les situations.

*If you pay rent, you may receive assistance called APL (Personalised Housing Aid). This aid is paid directly to your landlord or into your bank account, depending on the situation.*

## Aides familiales / Family benefits

Si vous avez des enfants, vous pouvez recevoir des allocations familiales pour aider à couvrir les dépenses liées à leur éducation, leur santé et leur vie quotidienne.

*If you have children, you may receive family allowances to help cover expenses related to their education, health and daily life.*

## Comment s'inscrire / How to register

Rendez-vous sur **caf.fr**, créez un compte avec votre adresse email, et suivez les instructions. Vous aurez besoin de votre numéro de sécurité sociale, de votre RIB (relevé bancaire) et de vos justificatifs.

*Go to [caf.fr](https://caf.fr), create an account with your email address, and follow the instructions. You will need your social security number, bank account details (RIB) and supporting documents.*

# Rechercher un emploi avec France Travail

*Looking for a job with France Travail*

**France Travail** (anciennement Pôle Emploi) est l'organisme public qui aide les personnes à trouver un emploi en France. Si vous êtes à la recherche d'un travail, vous pouvez vous inscrire gratuitement. Des conseillers parlant plusieurs langues peuvent vous accompagner dans vos démarches.

01

---

## S'inscrire sur [francetravail.fr](https://francetravail.fr)

Créez un compte en ligne sur le site **francetravail.fr** ou rendez-vous dans une agence proche de chez vous avec votre passeport et votre titre de séjour. *Create an online account at [francetravail.fr](https://francetravail.fr) or visit a nearby agency with your passport and residence permit.*

03

---

## Chercher des offres d'emploi

Le site propose des milliers d'offres dans tous les secteurs. Vous pouvez filtrer par lieu, type de contrat et niveau de qualification. *The site offers thousands of jobs in all sectors. You can filter by location, contract type and qualification level.*

02

---

## Créer ou améliorer votre CV

Un conseiller peut vous aider à rédiger votre **CV** (curriculum vitae) en français, en valorisant vos expériences et compétences. *An advisor can help you write your CV in French, highlighting your experience and skills.*

04

---

## Suivre une formation

France Travail peut financer des formations pour acquérir de nouvelles compétences ou améliorer votre niveau de français professionnel. *France Travail can fund training to acquire new skills or improve your professional French level.*

# Apprendre le français

## *Learning French*

Parler et comprendre le français est l'une des clés les plus importantes pour réussir votre vie en France. Le français vous permettra de communiquer avec les administrations, de trouver un travail plus facilement, de vous faire des amis et de vous sentir plus à l'aise au quotidien. **Il n'est jamais trop tard pour apprendre !**

### Pourquoi apprendre le français ? / Why learn French?

- Trouver un emploi plus facilement / Find a job more easily
- Comprendre les démarches administratives / Understand administrative procedures
- Parler avec les médecins, enseignants et administrations / Speak with doctors, teachers and administrations
- Aider vos enfants à l'école / Help your children at school
- Se sentir intégré dans la société française / Feel integrated into French society

### Où trouver des cours ? / Where to find classes?

#### Mairies

Les mairies proposent souvent des cours de français gratuits ou à faible coût. *Town halls often offer free or low-cost French classes.*

#### Associations

De nombreuses associations comme Croix-Rouge, Restos du Cœur ou Alpha proposent des cours adaptés. *Many associations offer adapted French classes.*

#### Centres sociaux

Les centres sociaux de quartier organisent souvent des ateliers de langue pour tous les niveaux. *Neighborhood social centers often organize language workshops for all levels.*

# Internet est indispensable aujourd'hui

*The internet is essential today*

En France, de nombreuses démarches administratives se font désormais **sur internet**. Cela signifie qu'il est important de savoir utiliser un ordinateur ou une tablette et de se connecter à internet. Ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas habitué : ce cours va vous apprendre les bases étape par étape.



## Demandes d'aide / Benefit requests

Faire une demande d'APL sur [caf.fr](http://caf.fr), demander votre numéro de sécurité sociale sur [ameli.fr](http://ameli.fr), ou vous inscrire à France Travail — tout cela se fait en ligne. *Applying for housing aid on [caf.fr](http://caf.fr); requesting your social security number on [ameli.fr](http://ameli.fr); or registering with France Travail — all done online.*



## Rendez-vous / Appointments

Prendre un rendez-vous chez le médecin, à la préfecture ou à la mairie se fait souvent en ligne sur des sites comme Doctolib ou sur les sites officiels des organismes. *Booking an appointment with a doctor, at the prefecture or town hall is often done online.*



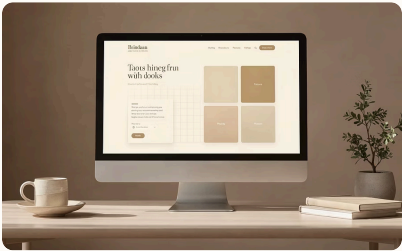
## Documents officiels / Official documents

Télécharger vos attestations, vos avis d'imposition ou vos relevés de droits directement sur votre espace personnel en ligne. *Download your certificates, tax notices or benefit statements directly from your personal online space.*

# Utiliser un ordinateur

## *Using a computer*

Un ordinateur est une machine qui permet de travailler, de chercher des informations et de faire des démarches en ligne. Voici les éléments principaux que vous trouverez sur un ordinateur de bureau ou un ordinateur portable.



### L'écran / The screen

C'est la partie qui affiche les images, les textes et les pages internet. Tout ce que vous faites apparaît sur l'écran. *This is the part that displays images, texts and web pages. Everything you do appears on the screen.*



### Le clavier / The keyboard

C'est la planche avec des lettres et des chiffres. Vous l'utilisez pour écrire du texte, taper votre adresse email ou votre mot de passe. *This is the board with letters and numbers. You use it to type text, your email address or your password.*



### La souris / The mouse

C'est un petit objet que vous faites glisser sur le bureau. Elle contrôle un petit pointeur sur l'écran. **Cliquer** veut dire appuyer sur le bouton de la souris pour choisir quelque chose. *It is a small object you slide on the desk. It controls a small pointer on the screen. Clicking means pressing the mouse button to select something.*

# Aller sur internet avec un navigateur

*Going on the internet with a browser*

Pour accéder à internet, vous avez besoin d'un programme appelé **navigateur** (en anglais : *browser*). Un navigateur est comme une porte d'entrée vers internet. Vous l'ouvrez pour visiter des sites internet, lire des informations, regarder des vidéos ou faire vos démarches administratives.

## Comment utiliser un navigateur ? / How to use a browser?

1. Double-cliquez sur l'icône du navigateur sur votre écran.  
*Double-click the browser icon on your screen.*
2. Une fenêtre s'ouvre avec une barre en haut. *A window opens with a bar at the top.*
3. Tapez l'adresse du site que vous souhaitez visiter dans cette barre (ex : caf.fr). *Type the address of the website you want to visit in this bar (e.g. caf.fr).*
4. Appuyez sur la touche **Entrée** (Enter) pour accéder au site.  
*Press the Enter key to access the site.*

## Navigateurs populaires / Popular browsers

### Google Chrome

Le plus utilisé dans le monde. Gratuit et simple à utiliser. *The most used in the world. Free and easy to use.*

### Mozilla Firefox

Gratuit, sûr et respectueux de votre vie privée. *Free, safe and respectful of your privacy.*

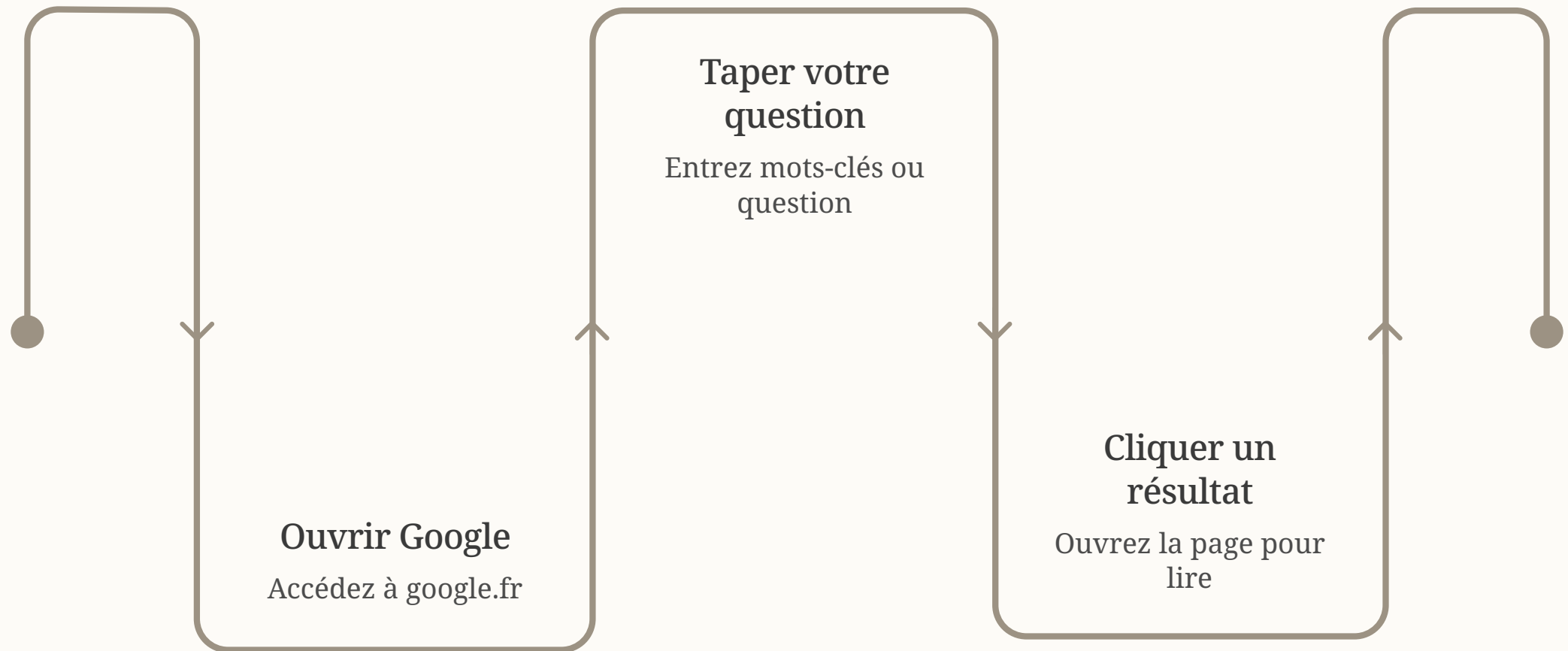
### Safari / Edge

Safari est sur les appareils Apple. Edge est sur Windows. *Safari is on Apple devices. Edge is on Windows.*

# Chercher une information sur internet

*Searching for information on the internet*

Pour trouver une information sur internet, vous utilisez un **moteur de recherche**. Le moteur de recherche le plus connu s'appelle **Google**. Il cherche dans des millions de pages internet et vous montre les résultats les plus pertinents en quelques secondes.



Astuce : écrivez votre question en français simplement, par exemple : « **Assurance maladie inscription** » ou « **CAF aide logement** ». Vous n'avez pas besoin d'écrire des phrases complètes. *Tip: write your question simply in French, for example: "Assurance maladie inscription" or "CAF aide logement". You do not need to write complete sentences.*

📄 ⚠️ **Attention !** Vérifiez toujours que vous êtes sur le bon site. Les sites officiels français se terminent souvent par **.gouv.fr**. Par exemple : ameli.fr, caf.fr, service-public.fr. *Always check you are on the right website. Official French sites often end in .gouv.fr.*

# Créer une adresse email

## *Creating an email address*

Une **adresse email** (ou adresse électronique) est votre boîte aux lettres sur internet. C'est indispensable pour faire des démarches en ligne, recevoir des documents officiels, créer un compte sur les sites administratifs et échanger avec les organismes comme la CAF, l'Assurance Maladie ou France Travail.

### À quoi sert un email ? / What is email for?

- Recevoir des lettres et documents officiels / *Receive official letters and documents*
- Créer des comptes sur les sites (CAF, Ameli, France Travail) / *Create accounts on websites*
- Envoyer des documents scannés / *Send scanned documents*
- Communiquer avec des associations ou employeurs / *Communicate with associations or employers*

### Où créer un email gratuit ? / Where to create a free email?

- **Gmail** — gmail.com (Google)
- **Outlook** — outlook.com (Microsoft)
- **Yahoo Mail** — yahoo.fr

Ces services sont **gratuits** et accessibles sur ordinateur, tablette ou téléphone.  
*These services are free and accessible on computer, tablet or phone.*

### Comment choisir son adresse ? / How to choose your address?

Utilisez votre **prénom et nom** pour créer une adresse professionnelle. Exemple : **marie.dupont@gmail.com**

Évitez les surnoms ou les chiffres aléatoires car certaines administrations pourraient ne pas prendre votre adresse au sérieux. *Avoid nicknames or random numbers as some administrations might not take your address seriously.*

# Exemple d'adresse email et sécurité

## *Email address example and security*

Votre adresse email ressemble à ceci : **prenom.nom@gmail.com**. Elle est composée de trois parties. Il est très important de comprendre comment elle fonctionne et comment la **protéger**.

### Structure d'une adresse email / Email address structure

Exemple : **marie.dupont@gmail.com**

- **marie.dupont** — votre nom d'utilisateur / your username
- **@** — le symbole « arobase » (obligatoire) / the @ symbol (required)
- **gmail.com** — le nom du service email / the email service name

Cette adresse est **unique** — elle vous appartient à vous seul. Notez-la et conservez-la précieusement. *This address is unique — it belongs to you alone. Write it down and keep it safe.*

### Règles de sécurité importantes / Important security rules

#### → Ne jamais partager votre mot de passe

Aucun organisme officiel ne vous demandera jamais votre mot de passe par email ou par téléphone. *No official organization will ever ask for your password by email or phone.*

#### → Notez votre adresse et votre mot de passe

Écrivez-les dans un carnet que vous gardez en lieu sûr — pas sur votre téléphone. *Write them in a notebook kept in a safe place — not on your phone.*

#### → Utilisez un email sérieux

Préférez une adresse avec votre vrai nom pour les démarches officielles. *Prefer an address with your real name for official procedures.*

# Créer un bon mot de passe

## *Creating a strong password*

Un **mot de passe** est une suite de lettres, chiffres et symboles que vous créez pour protéger votre compte. C'est comme une clé secrète : si quelqu'un connaît votre mot de passe, il peut accéder à votre compte et voler vos informations personnelles. Il est donc très important de choisir un mot de passe **solide et unique**.

### ✓ Un bon mot de passe doit être... / A good password must be...

- **Long** : au moins 8 à 12 caractères / *at least 8 to 12 characters*
- **Difficile à deviner** : pas votre date de naissance ou votre prénom / *not your date of birth or first name*
- **Mélangé** : lettres majuscules, minuscules, chiffres, symboles / *uppercase, lowercase, numbers, symbols*
- **Unique** : différent pour chaque site / *different for each website*

### 💡 Exemple / Example

Un bon mot de passe : **Paris2026Maison!**

Ce mot de passe est fort parce qu'il contient : une ville (Paris), une année (2026), un mot (Maison) et un symbole (!). Il est long et difficile à deviner.

*This password is strong because it contains: a city (Paris), a year (2026), a word (House) and a symbol (!). It is long and hard to guess.*

### ✗ Mots de passe à éviter / Passwords to avoid

- 123456 ✗
- motdepasse ✗
- votre prénom ✗
- votre date de naissance ✗

Ces mots de passe sont trop simples et facilement devinés par des personnes mal intentionnées. *These passwords are too simple and easily guessed by malicious people.*

# Attention aux arnaques sur internet

*Beware of online scams*

Sur internet, il existe des personnes mal intentionnées qui essaient de **voler vos informations** ou votre argent. On appelle cela des **arnaques** (en anglais : *scams*). Il est très important de savoir les reconnaître pour vous protéger.

## Comment reconnaître une arnaque ? / How to recognize a scam?

### Messages urgents

Un message qui dit « Vous devez payer immédiatement sinon votre compte sera bloqué » est souvent une arnaque. *A message saying "You must pay immediately or your account will be blocked" is often a scam.*

### Demande de mot de passe



Aucun site officiel (CAF, Ameli, banque) ne vous demandera jamais votre mot de passe par email. *No official site (CAF, Ameli, bank) will ever ask for your password by email.*

### Adresses suspectes

Vérifiez toujours l'adresse du site dans la barre du navigateur. Les sites officiels commencent par **https://** et se terminent par **.gouv.fr** ou **.fr**. *Always check the site address in the browser bar.*

## Règles d'or / Golden rules

- Ne jamais donner votre mot de passe à personne / *Never give your password to anyone*
- Ne jamais envoyer de l'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas / *Never send money to someone you do not know*
- Si vous avez un doute, demandez à un bénévole ou un travailleur social / *If in doubt, ask a volunteer or social worker*
- Signalez les arnaques sur **cybermalveillance.gouv.fr** / *Report scams at cybermalveillance.gouv.fr*

  En cas de doute, ne cliquez pas ! Demandez de l'aide à votre formateur ou à une association. *When in doubt, don't click! Ask your trainer or an association for help.*

# Demander de l'aide — Vous n'êtes pas seul·e

*Asking for help — You are not alone*

Si vous avez des difficultés pour comprendre une démarche, utiliser internet ou remplir un formulaire, il est tout à fait normal de demander de l'aide. En France, de nombreuses personnes et structures sont là pour vous accompagner **gratuitement**. N'hésitez pas à faire appel à elles.



## Associations / Associations

Les associations comme la **Croix-Rouge**, les **Restos du Cœur**, **Emmaüs** ou les associations locales d'aide aux migrants proposent des permanences, des ateliers et un accompagnement personnalisé. *Associations like the Red Cross, Restos du Cœur, Emmaus or local migrant aid associations offer drop-in sessions, workshops and personalized support.*



## Bénévoles / Volunteers

Dans les associations et les cours de français, des bénévoles (personnes qui donnent leur temps gratuitement) peuvent vous accompagner et répondre à vos questions. *In associations and French classes, volunteers can accompany you and answer your questions.*



## Travailleurs sociaux / Social workers

Les travailleurs sociaux sont des professionnels formés pour vous aider dans vos démarches administratives. Vous pouvez en rencontrer dans les CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de votre commune. *Social workers are trained professionals who help with administrative procedures. You can meet them at local CCAS offices.*



## Points Numériques / Digital access points

Les médiathèques, mairies et espaces France Services proposent des ordinateurs en accès libre et parfois des accompagnateurs numériques pour vous aider. *Libraries, town halls and France Services spaces offer free computer access and sometimes digital helpers.*

# Vous n'êtes pas seul·e dans ce voyage

*You are not alone in this journey*

« Beaucoup de personnes arrivent en France et doivent apprendre ces démarches. Avec du temps et de l'aide, tout devient plus facile. »

*"Many people arrive in France and must learn these procedures. With time and help, everything becomes easier."*

Il est tout à fait normal de se sentir dépassé·e au début. Les démarches administratives peuvent sembler compliquées, les formulaires longs, et internet peut faire peur si on n'y est pas habitué. Mais **chaque étape franchie est une victoire**. Des milliers de personnes avant vous ont traversé les mêmes difficultés et s'en sont sorties.

## 300K+

Personnes accompagnées

par les Restos du Cœur chaque année en France. *Supported by Restos du Cœur each year in France.*

## 90K

Bénévoles actifs

qui donnent de leur temps pour aider les personnes dans le besoin. *Active volunteers giving their time to help people in need.*

## 2500

Associations d'aide

présentes sur tout le territoire français pour vous accompagner. *Aid associations present across France to support you.*

# Conclusion — Un nouveau départ

*Conclusion — A new start*

Apprendre les démarches administratives en France est une étape importante, mais vous n'avez pas à la traverser seul·e. Ce cours vous a présenté les bases essentielles : les documents à avoir, les organismes à connaître (CAF, Assurance Maladie, France Travail), et les outils numériques pour faciliter votre quotidien.

01

## Gardez vos documents en sécurité

Passeport, titre de séjour, justificatif de domicile. *Passport, residence permit, proof of address.*

03

## Créez votre adresse email

Indispensable pour toutes vos démarches en ligne. *Essential for all your online procedures.*

02

## Inscrivez-vous auprès des organismes

CAF, Assurance Maladie, France Travail, selon votre situation. *CAF, Health Insurance, France Travail, depending on your situation.*

04

## Continuez d'apprendre le français

Les cours sont gratuits et accessibles à tous. *Classes are free and accessible to everyone.*

- ❏ Les associations comme les **Restos du Cœur** sont là pour vous accompagner à chaque étape. N'hésitez pas à les contacter. *Associations like the Restos du Cœur are here to support you at every step. Don't hesitate to contact them.* — Formateur / Trainer : **Patrice Lalumière**