ALLO COCO !

Je me lance dans la vie !

Le kit des premiers pas administratifs : logement, job, santé, impôts, banque… **Tout ce qu'on ne t'a jamais expliqué**, enfin en clair.

18-25 ans · Zéro jargon · Checklists · 6 modèles de courriers

LES NIVEAUX À DÉBLOQUER

- 🪪 Niveau 1 · Mes papiers
- 🩺 Niveau 2 · Ma santé
- 🔑 Niveau 3 · Mon premier logement
- ✉️ Bonus · 6 modèles de courriers
- 💼 Niveau 4 · Mon premier job
- 🧾 Niveau 5 · Mes impôts
- 💳 Niveau 6 · Banque et budget
- 🏆 Boss final · Ma checklist des 18 ans

🚀 Bienvenue dans la vraie vie !

Premier appart, premier job, première déclaration d'impôts… Personne ne t'a donné le mode d'emploi ? **Normal : il n'existe pas à l'école.** Le voici.

Ce kit fonctionne comme un jeu : **6 niveaux** à débloquer, des **checklists** à cocher et des **astuces** pour gagner du temps et de l'argent. Pas besoin de tout faire d'un coup : prends le niveau qui te concerne maintenant.

🎲 Quiz express : tu es plutôt…

😎

« Je verrai plus tard »

☐ Les courriers s'empilent, l'appli ameli n'est même pas installée.

→ Commence par le niveau 1 et la checklist « Boss final ».

🏃

« Je fais tout en speed »

☐ Tu signes vite, tu lis après… parfois jamais.

→ Fonce au niveau 3 (bail, état des lieux) et au niveau 4 (contrat).

🤓

« Je veux tout maîtriser »

☐ Tu veux comprendre ta fiche de paie et payer le moins possible.

→ Les niveaux 4, 5 et 6 sont pour toi.

📸 **LE RÉFLEXE N° 1**

Crée tout de suite un dossier « Papiers » sur ton téléphone ou ton ordi (ou dans un cloud) et prends en photo chaque document important. **Un papier perdu, c'est souvent des semaines de galère.**

NIV. 1

LES BASES QU'ON NE PEUT PAS ZAPPER

Mes papiers et ma citoyenneté

- [ ] **Carte d'identité ou passeport valide** : demande ou renouvellement en mairie, sur rendez-vous (pense à anticiper, les délais peuvent être longs).
- [ ] **Recensement citoyen** : obligatoire dès 16 ans, en mairie ou en ligne. Garde bien l'attestation : il n'existe pas de duplicata.
- [ ] **Journée défense et citoyenneté (JDC)** : tu y es convoqué(e) après le recensement. Le certificat est demandé **jusqu'à 25 ans** pour t'inscrire au bac, au permis ou à un concours.
- [ ] **Listes électorales** : tu y es inscrit(e) automatiquement à 18 ans si tu as fait ton recensement. Tu as déménagé ? Mets à jour ton inscription pour voter là où tu vis.
- [ ] **Permis de conduire** : l'inscription et les démarches se font sur le site officiel de l'ANTS (gratuit). Méfie-toi des sites qui te font payer.
- [ ] **Acte de naissance** : il se demande gratuitement en ligne. Aucun site ne doit te le faire payer.

BON PLAN

Perdu ton certificat JDC ? Ne paie aucun site : la demande d'attestation se fait gratuitement auprès du service national (site majdc.fr).

NIV. 2

ÊTRE REMBOURSÉ(E), C'EST MIEUX

Ma santé



- [ ] **Ma propre carte Vitale** et mon **compte ameli** (appli ou site) : pour suivre mes remboursements et télécharger mes attestations.
- [ ] **Mon médecin traitant** : je le déclare (possible dès 16 ans). Sans lui, je suis moins bien remboursé(e).
- [ ] **Ma complémentaire santé (mutuelle)** : celle de mes parents, de mon employeur (souvent obligatoire en entreprise), ou la **Complémentaire santé solidaire**, gratuite ou presque selon mes revenus.
- [ ] **Mon RIB** est bien enregistré sur ameli pour recevoir mes remboursements sur MON compte.
- [ ] **Mon adresse** est à jour quand je déménage.

LE SAVAIS-TU ?

La Complémentaire santé solidaire peut te coûter **0 €** si tes revenus sont modestes. Le simulateur est sur ameli.fr : 2 minutes pour vérifier, ça vaut le coup.

NIV. 3

LES CLÉS EN MAIN… ET LES PAPIERS AUSSI

Mon premier logement



🧮 Avant de chercher

- Je calcule mon budget : **loyer + charges** ne devraient pas dépasser environ **un tiers** de mes revenus.
- Je fais une simulation d'**aide au logement** sur caf.fr : ça change beaucoup le budget.
- Je prépare mon **dossier locataire** : pièce d'identité, justificatifs de revenus ou de situation (contrat, bourse, alternance), justificatif de domicile actuel.

ARME SECRÈTE

Pas de garant ? La garantie Visale. Elle est **gratuite** et s'adresse à tous les jeunes de 18 à 30 ans, quelle que soit leur situation (étudiant, salarié, alternant, demandeur d'emploi). Action Logement se porte garant à ta place. **Fais la demande sur visale.fr avant de signer le bail**, et ajoute ton « visa » à ton dossier : c'est un vrai plus face aux autres candidats.

✍️ Le jour de la signature

- [ ] Je lis le bail en entier : montant du loyer et des charges, durée, préavis, dépôt de garantie.
- [ ] **État des lieux d'entrée** : je note TOUT (trou, tache, prise abîmée) et je prends des **photos datées**. C'est lui qui protège mon dépôt de garantie au départ.
- [ ] **Assurance habitation** : obligatoire pour un(e) locataire. Je donne l'attestation au propriétaire.
- [ ] J'ouvre l'électricité, l'eau et internet à mon nom, et je relève les compteurs le jour de l'entrée.
- [ ] Je fais ma **demande d'aide au logement** à la CAF dès mon entrée dans le logement.

🚪 Le jour où je pars

- Je préviens par écrit (modèle n° 2) : en général **1 mois** de préavis en meublé ou en zone tendue, **3 mois** en logement vide ailleurs. Je vérifie mon bail.
- État des lieux de sortie : je compare avec celui d'entrée, photos à l'appui.
- Dépôt de garantie : le propriétaire doit le rendre dans **1 mois** si l'état des lieux est identique, **2 mois** sinon (modèle n° 3 si ça traîne).

NIV. 4

SIGNER, COMPRENDRE, ÊTRE PAYÉ(E)

Mon premier job



- [ ] Je lis mon **contrat** avant de signer : type (CDD, CDI, apprentissage, intérim), salaire, horaires, période d'essai.
- [ ] Je garde **tous mes bulletins de paie**, jusqu'à la retraite (oui, vraiment !). Une version numérique suffit.
- [ ] Si je suis au chômage ou en recherche, je m'inscris à **France Travail**.
- [ ] Je crée mon compte **Mon compte formation** (CPF) : mes droits à la formation s'y accumulent dès que je travaille.

🔍 Ma fiche de paie décodée

Salaire brut	**Ce qui est écrit dans ton contrat, avant les cotisations**
Cotisations sociales	**Ta part pour la santé, la retraite, le chômage**
Net à payer avant impôt	**Ton salaire après cotisations**
Impôt sur le revenu prélevé à la source	**0 € si ton taux est à 0 %**
Net payé	**Ce qui arrive vraiment sur ton compte**

ARGENT À NE PAS LAISSER FILER

La prime d'activité (CAF) : dès 18 ans, si tu travailles et que tes revenus sont modestes. Si tu es étudiant(e) ou apprenti(e), ton salaire net doit dépasser **1 117,26 € par mois** (barème 2026). Fais le test sur caf.fr : beaucoup de jeunes y ont droit sans le savoir.



L'ASTUCE ALLO COCO !

Une erreur sur ta paie (heures sup oubliées, prime manquante) ? Commence par en parler gentiment, puis écris (modèle n° 5). Tu as **3 ans** pour réclamer un rappel de salaire.

NIV. 5

PAS DE PANIQUE, SOUVENT C'EST 0 €

Mes impôts



À 18 ans, tu as deux options pour ta déclaration de revenus. Les deux sont légales : choisis la plus avantageuse pour ta famille.

A

Je reste rattaché(e) à mes parents

Possible si tu as **moins de 21 ans** au 1er janvier de l'année des revenus, ou **moins de 25 ans si tu fais des études**. Tu dois leur remettre une **demande de rattachement signée** (modèle n° 1). Tes revenus s'ajoutent aux leurs.

B

Je fais ma propre déclaration

Tu crées ton espace sur impots.gouv.fr et tu déclares chaque printemps, **même si tu gagnes peu**. Ton **avis d'imposition** te sera demandé pour un logement, une bourse ou des aides.

- [ ] Je crée mon espace impots.gouv.fr (il faut mon numéro fiscal : il est sur l'avis d'impôt de mes parents si j'y étais rattaché(e)).
- [ ] Je vérifie mon **taux de prélèvement à la source** : s'il est trop haut, je le modifie dans mon espace.
- [ ] Les salaires des jobs d'été et des apprentis sont en partie exonérés : je vérifie les cases au moment de déclarer.
- [ ] Je garde mon avis d'imposition 3 ans minimum (et je le scanne).

NIV. 6

GARDER LE CONTRÔLE DE SES SOUS

Banque et budget

- [ ] J'ai un compte à **mon nom**, et je sais où trouver mon **RIB** (je le donne à mon employeur, à la CAF, à ameli).
- [ ] J'active les alertes de solde sur l'appli de ma banque.
- [ ] Je connais le prix du **découvert** (agios) : ça coûte vite cher.
- [ ] Je mets un petit montant de côté chaque mois (Livret A ou autre), même 10 €.

ALERTE ARNAQUES

Jamais : prêter ton compte ou ta carte à quelqu'un pour « faire passer de l'argent », même contre rémunération (c'est illégal et c'est toi qui seras poursuivi(e)). **Jamais** : donner un code reçu par SMS à un faux conseiller au téléphone. **Jamais** : payer pour une démarche gratuite (carte grise, acte de naissance, JDC).

📊 Mon budget du mois

Ce qui rentre	€	Ce qui sort	€
Salaire / job		Loyer + charges	
Bourse		Électricité / internet	
Aide au logement		Téléphone	
Prime d'activité		Transport	
Aide des parents		Courses	
		Abonnements (streaming…)	
		Sorties / loisirs	
TOTAL		**TOTAL**	

🎯 **DÉFI DU MOIS**

Fais le point sur tes **abonnements** une fois par trimestre : ceux qu'on oublie coûtent souvent plus de 30 € par mois.

COCHE TOUT ET DEVIENS IMBATTABLE

Boss final : ma checklist des 18-25 ans

- [ ] Attestation de recensement et certificat JDC rangés en lieu sûr.
- [ ] Carte d'identité ou passeport valide.
- [ ] Compte ameli créé, médecin traitant déclaré, mutuelle choisie.
- [ ] Compte impots.gouv.fr créé, choix « rattaché(e) ou déclaration seul(e) » fait.
- [ ] Compte caf.fr créé (aide au logement, prime d'activité).
- [ ] Compte bancaire à mon nom, RIB enregistré partout.
- [ ] Dossier « Papiers » numérique avec les photos de mes documents importants.
- [ ] Mes identifiants notés sur la fiche contacts (jamais mes mots de passe).
- [ ] Inscription sur les listes électorales à jour après un déménagement.

Ma fiche contacts

Organisme	Mon identifiant / n° de dossier	Contact
Impôts (n° fiscal)		impots.gouv.fr · 0 809 401 401
CAF (n° allocataire)		caf.fr · 3230
Assurance maladie (n° de sécu)		ameli.fr · 3646
France Travail (identifiant)		francetravail.fr · 3949
Mutuelle		
Assurance habitation		
Propriétaire / agence		
Banque		

BONUS

COPIE, COMPLÈTE, ENVOIE

Bonus : 6 modèles de courriers

Remplace les passages surlignés. En haut : ton nom, ton adresse, ton téléphone ; à droite : le destinataire, la ville et la date.

1. Demande de rattachement au foyer fiscal de mes parents

· À donner à tes parents, chaque année

MODÈLE N° 1

DEMANDE DE RATTACHEMENT

Je soussigné(e) Prénom NOM, né(e) le date de naissance, demeurant adresse,

demande mon rattachement au foyer fiscal de Prénom NOM du ou des parents, demeurant adresse, pour l'imposition des revenus de l'année année.

Si j'ai entre 21 et 25 ans : je poursuis des études à [nom de l'établissement en année / formation.]

Fait à ville, le date. Signature : signature

L'ASTUCE ALLO COCO !
Tes parents gardent ce document : ils ne l'envoient pas, sauf si les impôts le demandent.

2. Congé du logement (préavis de départ)

· En recommandé, ou remis en main propre contre signature

MODÈLE N° 2

Objet : congé du logement situé adresse du logement

Madame, Monsieur,

Locataire du logement situé adresse depuis le date d'entrée, je vous informe de ma décision de quitter ce logement.

Mon préavis de 1 / 3 mois commence à la réception de ce courrier si préavis réduit : en raison de [logement meublé / zone tendue / premier emploi / mutation…]. Je libérerai le logement le date.

Je vous propose de réaliser l'état des lieux de sortie le date proposée, et vous remercie de m'indiquer vos disponibilités.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

3. Demande de restitution du dépôt de garantie

· Quand le propriétaire tarde à rendre la caution

MODÈLE N° 3

Objet : restitution du dépôt de garantie – logement adresse

Madame, Monsieur,

J'ai quitté le logement situé adresse le date et l'état des lieux de sortie a été réalisé le date.

À ce jour, je n'ai pas reçu la restitution de mon dépôt de garantie de montant €, alors que le délai légal est de 1 mois / 2 mois.

Je vous remercie de me le restituer dans les meilleurs délais sur le compte dont le RIB est joint. Passé le délai légal, la somme due est majorée de 10 % du loyer mensuel hors charges par mois de retard commencé.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

L'ASTUCE ALLO COCO !

Pas de réponse ? Tu peux saisir gratuitement la **commission départementale de conciliation** ou te faire aider par l'**ADIL** de ton département.

4. Demande de mes documents de fin de contrat

· Quand ton employeur ne te les a pas donnés

MODÈLE N° 4

Objet : documents de fin de contrat

Madame, Monsieur,

J'ai travaillé dans votre entreprise du date au date en tant que poste.

Je n'ai pas encore reçu mes documents de fin de contrat : certificat de travail, attestation France Travail et reçu pour solde de tout compte. Ces documents me sont indispensables pour m'inscrire à France Travail / trouver un nouvel emploi.

Je vous remercie de me les adresser à l'adresse ci-dessus ou par e-mail à adresse e-mail.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

🔎 5. Réclamation sur ma fiche de paie · Heures ou prime oubliées

MODÈLE N° 5

Objet : erreur sur mon bulletin de paie de mois

Madame, Monsieur,

En vérifiant mon bulletin de paie de **mois et année**, j'ai constaté que **les [nombre** heures supplémentaires effectuées les **dates** / la prime de **nom**] n'y figurent pas.

Je vous joins **mon relevé d'heures / le planning / l'accord concernant la prime**. Je vous remercie de bien vouloir régulariser ma situation sur ma prochaine paie.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

💡 **L'ASTUCE ALLO COCO !**
Commence toujours par en parler calmement à ton responsable ou au service paie : l'écrit sert à garder une trace.

📵 6. Résiliation d'un abonnement · Salle de sport, box, téléphone...

MODÈLE N° 6

Objet : résiliation de mon abonnement n° numéro

Madame, Monsieur,

Je vous informe de ma décision de résilier mon abonnement n° **numéro** souscrit le **date**, **à son échéance / dans le respect du préavis prévu au contrat**.

Je vous remercie de me confirmer la résiliation par écrit et de cesser tout prélèvement à compter du **date**.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Signature

💡 **L'ASTUCE ALLO COCO !**
Beaucoup d'abonnements se résilient maintenant en **3 clics** avec un bouton « résilier » dans ton espace client : cherche-le avant d'écrire.



Niveau max atteint !

Tu sais maintenant te loger, te soigner, travailler, déclarer et gérer ton budget. Beaucoup d'adultes n'en savent pas autant.

☐ **Niv. 1** ☐ **Niv. 2** ☐ **Niv. 3** ☐ **Niv. 4** ☐ **Niv. 5** ☐ **Niv. 6** ☐ **Boss final**

🥥 Un dossier qui coince ?

Dossier de logement, première déclaration, demande d'aide, CV et lettre de motivation : **ALLO COCO !** t'accompagne, chez toi dans le Sud de La Réunion ou à distance. Et si ce sont tes parents qui t'ont offert ce kit, ils peuvent aussi faire appel à nous.

Pour les particuliers : **50 % de crédit d'impôt** sur l'aide administrative à domicile.

ALLO COCO ! · 06 92 36 54 91 · contact@allococo.com · allococo.com

Informations à jour en novembre 2026 (sources : service-public.fr, impots.gouv.fr, caf.fr, Action Logement / visale.fr). Les règles et montants peuvent évoluer : vérifie sur les sites officiels. Ce kit ne remplace pas un conseil juridique personnalisé. Usage personnel : merci de ne pas le revendre ni le diffuser. © ALLO COCO !