



www.welcomeworkproject.eu

Vivre et travailler en France



Co-funded by
the European Union

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.

Welcome Work Resources by Welcome Work Consortium is licensed under CC BY-SA 4.0 - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>



A photograph of construction workers wearing safety vests and holding hard hats. The image is partially covered by a red overlay on the left and a teal overlay on the right, with the word 'Sommaire' in white text on a teal background.

Sommaire

- 01** Groupes communautaires et centres d'intégration 4
- 02** Cours et formations proposés aux réfugiés en France
8
- 03** Soutien en matière de santé mentale et de bien-être 13
- 04** Logement et conseils pratiques pour la vie quotidienne 18

| Vivre et travailler en France en tant que réfugié

Guide pratique sur l'aide communautaire, les formations et l'intégration au quotidien

La France est depuis plusieurs décennies une destination majeure pour les personnes en quête de protection, et ces dernières années, le nombre de demandeurs d'asile en provenance d'Afrique, du Moyen-Orient et d'Europe de l'Est n'a cessé d'augmenter. Les réfugiés apportent avec eux une grande diversité d'horizons, de langues et de compétences, et la France met en place un système d'accompagnement solide pour les aider à s'installer. Parallèlement au dispositif national d'accueil, il existe un réseau solide d'ONG, d'associations caritatives, de centres d'intégration, de travailleurs sociaux, d'organisations confessionnelles et de groupes communautaires locaux. Ces services aident les nouveaux arrivants à comprendre la procédure d'asile, à accéder aux soins de santé, à apprendre le français, à trouver un emploi et à gérer les tâches quotidiennes.

Dans le même temps, les premiers mois en France peuvent s'avérer compliqués. Les démarches administratives peuvent être longues, les services régionaux varient d'un département à l'autre, et la barrière de la langue affecte souvent la vie quotidienne. Le marché du logement est très concurrentiel dans de nombreuses villes, et certains programmes d'aide exigent une inscription officielle avant que l'aide ne puisse débuter. C'est pourquoi il est essentiel de savoir où trouver des informations claires et pratiques pour se construire une vie stable et réduire le stress.

Ce guide se concentre sur les aspects de la vie quotidienne pour lesquels les réfugiés ont le plus souvent besoin d'aide : trouver des associations de soutien, s'inscrire à des formations, accéder à des services de santé mentale, comprendre les options de logement et s'y retrouver dans les principaux systèmes publics. Il ne reprend pas les droits légaux, mais met plutôt en avant des pistes concrètes pour s'installer, rencontrer des gens et prendre confiance en soi. Que l'on vive dans une grande ville comme Paris, Lyon ou Marseille, ou dans une petite ville ou une zone rurale, ce guide est conçu pour constituer un point de départ fiable pour la vie et le travail en France, en proposant des informations réalistes et en orientant vers des organisations de confiance.

01

Associations locales et centres d'intégration



| Collectifs locaux et centres d'intégration

En France, le dispositif d'accompagnement des réfugiés s'appuie à la fois sur des ONG nationales, le réseau d'accueil public, les collectivités locales et les associations locales. De nombreux nouveaux arrivants bénéficient d'un premier accompagnement par le biais de centres d'accueil spécialisés ou de travailleurs sociaux, mais il existe également un large éventail de structures communautaires proposant des cours de langue, une initiation à la culture française, un soutien psychologique et des conseils pour la vie quotidienne. Les services variant d'une région à l'autre, il est utile de savoir quelles organisations agissent à l'échelle nationale et lesquelles sont spécifiques à certaines villes.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu des principales organisations qui apportent un soutien fiable dans toute la France.

ONG nationales disposant de centres physiques

Ces organisations interviennent dans plusieurs régions et jouent un rôle central dans l'accompagnement des demandeurs d'asile, des réfugiés et des migrants, tant par le biais du système officiel d'accueil que de programmes communautaires plus larges.

France Terre d'Asile (FTDA)

Site web : <https://www.france-terre-asile.org>

Villes : Paris, Lille, Rouen, Caen, Tours, Nice et autres

France Terre d'Asile est l'une des organisations d'aide aux réfugiés les plus connues du pays ; elle accompagne les personnes dès les premières étapes de la procédure d'asile et jusqu'à leur intégration à long terme.

Ce qu'elle propose

- Conseils juridiques et accompagnement dans les démarches d'asile
- Aide pour remplir les dossiers de demande et préparer les entretiens
- Hébergement via le dispositif national d'accueil (pour les personnes éligibles)
- Des travailleurs sociaux qui apportent une aide en matière de soins de santé, de scolarité et de prestations sociales
- Cours de français et séances d'orientation civique
- Ateliers sur l'emploi et la vie quotidienne en France
- Activités destinées aux familles, aux jeunes et aux personnes en situation de vulnérabilité

Pourquoi est-ce utile ?

La FTDA allie conseils administratifs et accompagnement concret, aidant ainsi les nouveaux arrivants à s'y retrouver tant dans les aspects formels qu'informels de la vie en France.

Forum Réfugiés – Cosi

Site web : <https://forumrefugies.org>

Villes : Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Nice, région parisienne et autres

Forum Réfugiés accompagne les demandeurs d'asile et les réfugiés grâce à des centres d'accueil, des services juridiques et des programmes d'intégration.

Ce qu'ils proposent

- Conseils juridiques et aide à la préparation des demandes d'asile
- Centres d'hébergement et logements de transition
- Accompagnement social en matière de santé, d'éducation et de vie quotidienne
- Cours de français et ateliers d'intégration
- Accompagnement à la préparation à l'emploi et sessions d'employabilité
- Activités pour les enfants et les jeunes

Convient aux

Les personnes ayant besoin d'un accompagnement régulier et structuré tout au long de leur parcours d'asile, jusqu'à leur autonomie.

La Cimade

Site web : <https://www.lacimade.org>

Villes : Paris, Marseille, Lyon, Strasbourg, Toulouse, Bordeaux et autres

La Cimade se consacre à la défense des droits des migrants et des réfugiés.

Ce qu'elle propose

- Consultations juridiques et aide aux recours
- Accompagnement administratif pour les titres de séjour et l'accès aux services
- Séances d'orientation expliquant le fonctionnement des institutions françaises
- Groupes communautaires et événements de solidarité
- Accompagnement aux rendez-vous importants si nécessaire

Pourquoi c'est important

La Cimade est particulièrement utile pour les personnes confrontées à des dossiers administratifs complexes.

Croix-Rouge française

Site web : <https://www.croix-rouge.fr>

Villes : dans toute la France

La Croix-Rouge apporte un soutien complet aux demandeurs d'asile et aux migrants en situation de vulnérabilité dans toute la France.

Elle propose

- Un hébergement d'urgence
- Un accompagnement social et psychologique
- Des cours de français
- Une aide pour accéder aux soins de santé et aux prestations sociales
- Des activités pour les familles, les enfants et les personnes âgées
- Distribution de denrées alimentaires et de produits de première nécessité

Secours Catholique – Caritas France

Site web : <https://www.secours-catholique.org>

Villes : dans toute la France

Une association caritative bien implantée qui propose un accompagnement local et axé sur la communauté.

Ce qu'elle propose

- Aide alimentaire et vestimentaire
- Aide sociale et soutien psychologique
- Centres d'accueil avec groupes de conversation
- Pratique de la langue française
- Aide pour les démarches administratives et les rendez-vous
- Repas communautaires et événements favorisant l'intégration locale

Pourquoi est-ce utile ?

Sa présence locale en fait une option conviviale et accessible pour les nouveaux arrivants dans les petites villes.

Pôles communautaires locaux (au niveau des villes)

Parallèlement aux ONG nationales, de nombreuses villes françaises gèrent leurs propres services d'accueil et d'intégration. Ces centres aident souvent à relever les défis du quotidien et créent des espaces où les nouveaux arrivants peuvent tisser des liens.

Paris – CAIR (Centres d’Action et d’Information pour les Réfugiés)

Ville : Paris

Ce qu’ils proposent

- Une orientation pour les nouveaux arrivants
- Aide aux démarches en ligne et aux services locaux
- Ateliers de français
- Aide pour les demandes de logement
- Activités communautaires et événements interculturels
- Informations sur les programmes d’emploi en Île-de-France

Paris – Les Amarres et Le Bar Commun (cafés communautaires)

Des espaces gérés par la communauté proposant :

- Des repas à prix abordables
- Des activités sociales et des groupes de conversation
- Des ateliers, des événements et des possibilités de bénévolat
- Un cadre convivial pour faire des rencontres

Ces centres ne constituent pas des « services d’aide aux réfugiés » au sens strict, mais jouent un rôle important dans la lutte contre l’isolement.

Lyon – Accueil Réfugiés et Migrants (ARM)

Ville : Lyon

Ce qu’ils proposent

- Aide en matière de santé, d’éducation et de démarches administratives
- Groupes de conversation en français
- Aide aux devoirs pour les enfants
- Ateliers culturels et événements de quartier
- Orientation vers des services spécialisés si nécessaire

Marseille – Centre d’Accueil de Jour et associations locales

Ville : Marseille

Marseille dispose d’un réseau actif d’organisations qui travaillent ensemble pour accompagner les nouveaux arrivants.

Les services proposés comprennent

- Des centres d’accueil de jour proposant une aide de base
- Cours de français et clubs de conversation
- Aide à la recherche d’emploi
- Des groupes pour les femmes et des activités pour les jeunes
- Un accompagnement juridique via des partenaires locaux

Bordeaux – Le Collectif Bienvenue

Ville : Bordeaux

Ce qu'ils proposent

- Cours de français pour débutants
- Aide administrative
- Événements communautaires, repas partagés et activités bénévoles
- Aide pour s'orienter dans les systèmes de santé et d'éducation

Associations de quartier et groupes locaux

Partout en France, les associations locales apportent un soutien informel mais essentiel, notamment en matière d'intégration sociale.

Activités typiques

- Cafés-conversation et échanges linguistiques
- Petits ateliers sur la vie quotidienne (gestion du budget, transports en commun, prise de rendez-vous)
- Événements culturels et ateliers de cuisine
- Aide aux devoirs pour les enfants
- Cercles de femmes et groupes de parents

Pourquoi sont-ils importants ?

Ces groupes aident les personnes à se sentir intégrées dans leur quartier et offrent des espaces décontractés pour renforcer la confiance en soi et pratiquer le français.

02

Cours et formations pour les réfugiés en France



| Cours et formations pour les réfugiés en France

Les réfugiés en France peuvent accéder à un large éventail de formations gratuites ou subventionnées, allant de l'apprentissage du français et des compétences numériques à la formation professionnelle dans des domaines tels que les soins, le bâtiment, l'hôtellerie et les transports. Ces formations sont dispensées par des ONG nationales, des services municipaux, des programmes d'intégration gérés par l'État, des centres d'éducation publique et des associations locales. Certains programmes incluent également des services de garde d'enfants, des aides au transport ou un accompagnement personnalisé.

Cette section présente les parcours les plus accessibles permettant aux réfugiés d'acquérir de nouvelles compétences, de se préparer à l'emploi et de renforcer leur confiance en eux au quotidien.

A. Cours de français (gratuits ou à faible coût)

La maîtrise du français est indispensable pour les démarches administratives, l'emploi et l'intégration. Les réfugiés peuvent accéder à ces cours par le biais du contrat d'intégration national, des ONG, des municipalités et des associations locales.

1. OFII – Contrat d'intégration républicaine (CIR)

Site web : <https://www.ofii.fr>

L'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII) propose des formations linguistiques aux réfugiés nouvellement reconnus et aux demandeurs d'asile bénéficiant d'une protection.

Ce qu'il propose

- Cours de français gratuits (100 à 600 heures selon le niveau évalué)
- Des journées d'éducation civique expliquant les droits, les devoirs et la vie quotidienne en France
- Le français dans des situations de la vie quotidienne et à des fins professionnelles
- Suivi et certification à la fin du programme

Pourquoi est-ce utile ?

Il s'agit d'un programme officiel proposant des parcours structurés qui permettent d'acquérir rapidement des compétences linguistiques.

2. Cours de français organisés par les municipalités (mairies / centres sociaux)

Les collectivités locales organisent des cours de français dans les centres communautaires, les bibliothèques et les centres sociaux.

Caractéristiques

- Français pour débutants et intermédiaires
- Ateliers de conversation
- Cours réservés aux femmes dans certaines régions
- Groupes adaptés aux parents pendant les heures scolaires
- Gratuit ou à très faible coût

Disponibles dans des villes telles que Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, Lille, Toulouse et Nantes.

3. Cours de français dispensés par des ONG

Proposés par France Terre d'Asile, le Forum Réfugiés, le Secours Catholique, la Croix-Rouge, La Cimade, les Centres sociaux et des associations locales.

Ce qu'ils proposent

- Cours en petits groupes du niveau A1 au niveau B1
- Cafés-conversation et séances de pratique informelles
- Cours d'alphabétisation pour les personnes ayant un faible niveau d'instruction

- Initiation à la culture et vocabulaire pratique
- Des horaires flexibles adaptés aux personnes ayant des enfants à charge

À qui s'adresse cette formation ?

Aux personnes qui préfèrent un environnement solidaire et communautaire plutôt que des salles de classe traditionnelles.

4. Échanges linguistiques animés par des bénévoles

Les bibliothèques, les associations de quartier et les universités organisent souvent des groupes gratuits de pratique linguistique.

Les activités comprennent

- Des cercles de conversation
- Rencontres interculturelles
- Des groupes de lecture
- Ateliers de prononciation

Ces activités contribuent à renforcer la confiance en soi tout en réduisant l'isolement social.

B. Compétences numériques et préparation à l'emploi

Les compétences numériques revêtent une importance croissante sur le marché du travail français. De nombreux réfugiés commencent par acquérir des compétences informatiques de base avant de suivre des formations spécialisées.

1. Pôle Emploi / France Travail

Site web : <https://www.francetravail.fr>

Le service national de l'emploi français propose un accompagnement à la recherche d'emploi et des formations.

Les formations proposées comprennent

- initiation à l'informatique et à la culture numérique
- Rédaction de CV et de lettres de motivation
- Préparation aux entretiens d'embauche
- Utilisation des plateformes en ligne pour rechercher un emploi
- Services de mise en relation avec des employeurs et accompagnement
- Informations sur les droits et la sécurité au travail

Bon à savoir

L'inscription auprès de France Travail donne accès à un large éventail de formations financées par l'État.

2. Emmaüs Connect

Site web : <https://emmaus-connect.org>

Emmaüs Connect aide les personnes à acquérir les compétences numériques indispensables à la vie quotidienne.

Leurs services

- Notions de base sur les smartphones et les ordinateurs
- Utilisation des e-mails, des outils en ligne et des réseaux sociaux
- Accès à des appareils à prix abordables
- Un accompagnement individuel pour les personnes peu familiarisées avec les plateformes numériques

3. Simplon.co

Site web : <https://simplon.co>

Organisme de formation numérique à but non lucratif.

Les formations proposées comprennent

- le codage et le développement web
- Compétences numériques en milieu professionnel
- Parcours de formation pour devenir technicien en support informatique
- Préparation à des postes techniques de premier échelon

Certains programmes s'adressent spécifiquement aux réfugiés et aux nouveaux arrivants.

4. Initiatives locales et régionales

Des villes telles que Paris, Lyon et Marseille organisent souvent des ateliers numériques par l'intermédiaire de :

- des centres communautaires
- des laboratoires multimédias
- des centres de jeunesse
- des centres de formation pour adultes (GRETA)

Ces ateliers sont souvent gratuits et destinés aux débutants.

C. Formations professionnelles (bâtiment, soins, logistique, hôtellerie)

La France dispose d'un solide système de formation professionnelle auquel les réfugiés peuvent accéder dès qu'ils ont le droit de travailler. Les formations sont proposées par France Travail, les conseils régionaux, les ONG et les centres de formation agréés.

1. GRETA – Centres publics de formation pour adultes

Site web : <https://education.gouv.fr> (pages régionales)

Les centres GRETA proposent des formations professionnelles dans de nombreux secteurs.

Formations types

- Notions de base en menuiserie, plomberie et électricité
- Entretien des bâtiments et compétences en construction
- Restauration, aide de cuisine et service en salle
- Nettoyage et hygiène
- Opérations d'entrepôt et formation à la conduite de chariots élévateurs
- Métier d'aide à domicile et d'aide aux personnes
- Fonctions administratives et de service à la clientèle

Pourquoi ces formations sont-elles utiles ?

Les certifications GRETA sont reconnues au niveau national et largement acceptées par les employeurs.

2. AFPA – Agence nationale pour la formation professionnelle des adultes

Site web : <https://www.afpa.fr>

L'AFPA propose des formations pratiques et axées sur l'emploi.

Les formations proposées comprennent

- Engins de chantier et construction
- Logistique et transport
- Métallerie et soudure
- Accueil hôtelier et restauration
- Soins aux personnes âgées (un secteur en forte demande)

Certains centres proposent des formations sur mesure pour les réfugiés.

3. Formations professionnelles proposées par des ONG

Proposée par France Terre d'Asile, la Croix-Rouge, le Secours Catholique et des associations locales.

Exemples

- Initiation aux outils et techniques du bâtiment
- Notions de base en hôtellerie (cuisine et entretien ménager)
- Formations d'assistant(e) en commerce de détail et en supermarché
- Préparation au métier d'aide-soignant
- Ateliers textiles ou cours de couture
- Aide à l'obtention des certificats de manipulation des denrées alimentaires

Ces formations associent souvent une formation pratique à l'apprentissage d'une langue.

4. Apprentissages (Apprentissage)

Les réfugiés ayant des bases en français peuvent être éligibles à des apprentissages rémunérés.

Disponibles à

- Bâtiment
- Mécanique
- Hôtellerie
- Coiffure
- Logistique
- Commerce de détail
- Restauration

Les apprentissages allient formation en classe et expérience professionnelle rémunérée, ce qui en fait une voie privilégiée vers un emploi à long terme.

Les réfugiés ayant précédemment exercé des métiers qualifiés peuvent avoir besoin de faire reconnaître officiellement

D. Reconnaissance et mise à niveau des qualifications

leurs qualifications.

1. ENIC-NARIC France – Reconnaissance des diplômes étrangers

Site web : <https://www.france-education-international.fr>

Ils proposent

- Évaluation des diplômes étrangers
- Des attestations de comparabilité à usage académique ou professionnel
- Des conseils sur les professions réglementées telles que la médecine ou l'ingénierie

Important

Les délais de traitement pouvant être longs, il est recommandé de s'y prendre à l'avance.

2. Validation des acquis de l'expérience (VAE)

Un dispositif officiel permettant de valider une expérience professionnelle antérieure.

Avantages

- Obtenir un diplôme français officiel sur la base de votre expérience
- Accéder à des formations de niveau supérieur
- Améliorer ses perspectives d'emploi

La VAE est particulièrement utile pour les personnes dont les documents sont incomplets ou ont été perdus.

03

Soutien en matière de santé mentale



| Soutien en matière de santé mentale et de bien-être

S'adapter à la vie en France peut être difficile. Les réfugiés sont souvent confrontés au stress lié à la procédure d'asile, à l'incertitude quant à l'avenir, aux difficultés financières, aux barrières linguistiques et à la séparation d'avec leur famille. Ces difficultés peuvent affecter leur bien-être émotionnel. La France dispose d'un réseau bien développé d'organisations proposant un soutien psychologique, des consultations, une aide en cas de crise et des activités communautaires axées sur le bien-être pour les adultes, les familles et les jeunes.

Cette section indique où trouver de l'aide, comment accéder aux services sans maîtriser parfaitement le français et quels sont les soutiens disponibles à travers le pays.

A. Principales ONG proposant un soutien en matière de santé mentale

Les organisations ci-dessous proposent un accompagnement émotionnel et psychologique gratuit ou à faible coût aux réfugiés. Les services sont disponibles en français et, selon le personnel, également en anglais, en arabe, en dari, en pachto, en tigrigna et dans d'autres langues.

France Terre d'Asile (FTDA) – Accompagnement psychosocial

Site web : <https://www.france-terre-asile.org>

Villes : plusieurs régions

FTDA intègre des services de santé mentale dans ses programmes plus larges d'aide aux réfugiés.

Ce qu'elle propose

- Accompagnement individuel par des psychologues qualifiés
- Un accompagnement pour les personnes ayant subi un traumatisme, des violences ou un déplacement
- Séances de groupe sur le stress, la résilience et la gestion de l'incertitude
- Un accompagnement et des conseils parentaux pour les familles
- Des travailleurs sociaux qui apportent leur aide pour le logement, les rendez-vous médicaux et les difficultés du quotidien
- Orientation vers des services spécialisés en santé mentale si nécessaire

À qui s'adresse ce service ?

Aux adultes et aux familles ayant besoin d'un accompagnement structuré dispensé par des professionnels expérimentés dans le domaine du bien-être des réfugiés.

Forum Réfugiés – Cosi

Site web : <https://forumrefugies.org>

Villes : Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Nice et autres

Forum Réfugiés apporte un soutien à la fois émotionnel et pratique aux personnes en procédure d'asile.

Leurs services

- Évaluations psychologiques et accompagnement psychologique
- Accompagnement en situation de crise pour les personnes en grande détresse
- Groupes de soutien et ateliers de bien-être
- Activités pour les enfants et les jeunes
- Accompagnement pour s'orienter dans le système de santé et les services spécialisés

Croix-Rouge française

Site web : <https://www.croix-rouge.fr>

Villes : dans toute la France

La Croix-Rouge française intègre l'accompagnement en santé mentale au sein de son réseau d'accueil et d'insertion.

Elle propose

- des premiers secours psychologiques aux demandeurs d'asile nouvellement arrivés
- Des séances de conseil dans les centres d'accueil
- Des activités de bien-être en groupe (art, mouvement, relaxation)
- Un accompagnement pour les victimes d'exploitation ou de traite

- Un soutien émotionnel aux enfants et aux jeunes

Pourquoi est-ce utile ?

Cette association est très présente sur tout le territoire français et intervient aussi bien dans les grandes villes que dans les petites localités.

Secours Catholique – Caritas France

Site web : <https://www.secours-catholique.org>

Villes : dans toute la France

Le Secours Catholique apporte un soutien social au niveau local.

Ce qu'il propose

- Un soutien émotionnel informel et une écoute active
- Groupes de femmes et cercles de parents
- Activités locales visant à réduire la solitude
- Aide pour gérer les démarches administratives et les difficultés du quotidien
- Orientation vers des psychologues ou des services sociaux si nécessaire

Médecins du Monde

Site web : <https://www.medecinsdumonde.org>

Villes : Paris, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg et autres

Un acteur important pour les personnes qui rencontrent des difficultés à accéder au système de santé publique.

Ils proposent

- Des consultations psychologiques
- Un accompagnement médical et social pour les migrants en situation de vulnérabilité
- Prise en charge des situations de crise et des traumatismes dans certains lieux
- Une aide pour s'orienter dans les services de santé et d'urgence

B. Accompagnement en santé mentale pour les enfants et les jeunes

Les enfants et les adolescents peuvent rencontrer des difficultés liées aux changements scolaires, aux barrières linguistiques et au stress lié au déplacement. La France propose un accompagnement spécifique aux enfants et aux adolescents, tant par le biais du système de santé publique que par celui des ONG.

1. Centres de santé mentale pour enfants et adolescents (CMP / CMPP)

Des services publics proposant un accompagnement psychologique gratuit.

Les services proposés comprennent

- des évaluations psychologiques
- Conseils et thérapies
- Soutien en orthophonie
- Consultations familiales
- Orientation vers des services spécialisés si nécessaire

Bon à savoir

L'obtention d'un rendez-vous peut prendre du temps, mais les orientations peuvent également provenir des écoles ou des travailleurs sociaux.

2. Accompagnement en milieu scolaire (psychologues de l'Éducation nationale)

Chaque établissement scolaire public en France a accès à des services d'orientation et de soutien psychologique.

Ce qu'ils proposent

- Un accompagnement émotionnel et comportemental pour les élèves
- Aide à l'adaptation scolaire et aux difficultés d'apprentissage
- Entretiens avec les parents
- Orientation vers des services externes de santé mentale

Les écoles travaillent souvent en partenariat avec des ONG locales pour apporter un soutien supplémentaire.

3. Programmes des ONG destinés aux enfants et aux familles

France Terre d'Asile, Forum Réfugiés, la Croix-Rouge et le Secours Catholique proposent :

- Un soutien aux devoirs et des clubs périscolaires
- Des activités d'apprentissage socio-émotionnel
- Des ateliers d'art-thérapie et de création
- Des activités de groupe pour aider les enfants à s'adapter à la vie scolaire
- Des ateliers parentaux destinés aux familles qui s'adaptent à de nouvelles routines

Pourquoi cela aide-t-il ?

Ces programmes favorisent la stabilité et renforcent la confiance des enfants qui découvrent un nouvel environnement.

C. Accompagnement en situation de crise et aide d'urgence

En cas de situation urgente impliquant une détresse grave, des actes de violence ou des problèmes de sécurité, plusieurs services d'urgence sont disponibles dans toute la France.

1. Numéro d'urgence : 112

Pour toute urgence médicale, policière ou liée aux pompiers.

2. « 15 » – Ligne d'urgence médicale

Met les appelants en relation avec le SAMU (services d'urgence médicale), y compris pour les urgences psychiatriques.

3. Ligne d'aide contre les violences conjugales et les maltraitances : 3919

Disponible 24 h/24 et 7 j/7, gratuite et confidentielle.

Accompagne les personnes victimes de

- de la violence conjugale
- de menaces ou de contrôle
- de maltraitance émotionnelle ou psychologique
- de violences sexuelles

Un service d'interprétation peut être disponible selon le centre d'appel.

4. Urgences sociales Samu Social (115)

Un service national proposant :

- Un hébergement d'urgence
- Une aide immédiate aux personnes sans domicile fixe
- Une intervention de crise pour les personnes en situation de vulnérabilité
- Des bus de nuit (« maraudes ») proposant de la nourriture, des couvertures et une aide de base

Utile pour

Les personnes en situation d'itinérance ou en danger immédiat.

5. Services d'urgence psychiatriques des hôpitaux

La plupart des hôpitaux disposent de services d'urgence psychiatriques.

Ils proposent

- Une évaluation immédiate
- Un accompagnement en situation de crise
- Des soins de courte durée
- une orientation vers des services de proximité pour la prise en charge

Toute personne peut se rendre directement aux urgences d'un hôpital si elle ne se sent pas en sécurité.

D. Activités de bien-être au sein de la communauté

De nombreuses personnes tirent profit de contacts sociaux réguliers, d'activités créatives et d'événements communautaires. Ces activités contribuent à instaurer une routine, à réduire l'isolement et à favoriser le bien-être émotionnel.

1. Groupes de discussion et cafés communautaires

Proposés par le Secours Catholique, la Croix-Rouge, les centres sociaux, les cafés communautaires et des groupes de bénévoles.

Parmi ces activités, on trouve

- Des cercles de conversation
- Repas partagés
- Sorties culturelles
- Groupes de marche
- Des rencontres informelles favorisant les liens sociaux

2. Groupes de femmes et cercles familiaux

Animés par des ONG et des centres communautaires.

Ils offrent

- Des espaces sécurisés pour discuter des difficultés rencontrées
- Des ateliers sur l'éducation des enfants
- Des activités créatives telles que la couture, les arts plastiques et la cuisine
- Des réseaux de soutien entre femmes

3. Programmes d'art, de sport et de bien-être créatif

Disponibles dans les centres communautaires, les maisons de la culture et les associations de jeunesse.

Exemples

- Art-thérapie
- Séances de musique et d'expression corporelle
- Ateliers de photographie et de narration
- Groupes de yoga ou d'exercices en douceur
- Activités sportives et de plein air pour les jeunes

Ces activités sont particulièrement utiles pour les personnes qui ne sont pas habituées à la thérapie classique ou qui la trouvent difficile.

4. Associations confessionnelles et culturelles

Les églises, les mosquées, les temples et les groupes culturels apportent souvent un soutien informel aux nouveaux arrivants.

Soutien typique

- Soutien émotionnel de la part des responsables communautaires
- Groupes de pairs dans des langues familières
- Événements familiaux et célébrations culturelles
- Aide pratique pour les tâches quotidiennes

04

Conseils pratiques sur le logement et la vie quotidienne



| Logement et conseils pratiques pour la vie quotidienne

Trouver un logement stable et s'y retrouver dans les démarches quotidiennes peut s'avérer difficile pour les réfugiés en France. Le marché du logement est très concurrentiel dans de nombreuses régions, les démarches administratives peuvent être longues et les services sociaux varient d'une région à l'autre. Savoir où trouver de l'aide et comment gérer les tâches quotidiennes essentielles peut grandement faciliter les premiers mois en France. Cette section présente les principales sources d'aide au logement ainsi que des conseils pratiques sur les soins de santé, les transports, les services bancaires, l'éducation et d'autres aspects essentiels.

Aide au logement

En France, le logement des réfugiés repose principalement sur deux systèmes :

1. **Le dispositif national d'accueil**, géré par l'OFII et des ONG, qui fournit un hébergement temporaire aux demandeurs d'asile éligibles et aux réfugiés reconnus.
2. **Le marché locatif privé**, sur lequel la plupart des personnes finissent par chercher un logement à long terme.

Les ONG, les travailleurs sociaux et les services municipaux jouent un rôle central dans l'accompagnement des réfugiés lors de leur passage des centres d'accueil temporaires vers un logement autonome.

OFII – Dispositif national d'accueil

Site web : <https://www.ofii.fr>

L'OFII coordonne l'hébergement des demandeurs d'asile et des réfugiés nouvellement reconnus par le biais de centres répartis sur l'ensemble du territoire.

Ce qu'ils proposent

- Un hébergement temporaire dans des centres d'accueil (CADA, HUDA, PRAHDA)
- Un accompagnement social, notamment une aide pour les soins de santé et les rendez-vous médicaux
- Aide à la recherche d'un logement à long terme lors de la sortie du système
- Des conseils sur les démarches administratives liées au logement

Pourquoi c'est important

Il s'agit souvent du premier relais d'aide au logement pour les demandeurs d'asile en France.

France Terre d'Asile (FTDA)

Site web : <https://www.france-terre-asile.org>

Villes : plusieurs régions

FTDA gère plusieurs centres d'hébergement et d'insertion.

Ils proposent

- un hébergement temporaire dans des structures dédiées
- Une aide à la recherche d'un logement privé
- Un accompagnement pour les demandes de location et l'explication des formalités administratives
- Une médiation entre locataires et propriétaires en cas de litige
- Une aide pour les demandes d'allocations logement et de logement social

Forum Réfugiés – Cosi

Site web : <https://forumrefugies.org>

Villes : Sud-Est et Centre de la France

Forum Réfugiés gère des centres d'hébergement et accompagne les personnes qui s'installent dans un logement privé.

L'aide comprend

- Des places temporaires dans des centres d'accueil ou des logements de transition
- Une aide à la compréhension des contrats de location
- Des conseils sur la gestion des abonnements aux services publics (électricité, gaz, Internet)
- Aide à l'enregistrement de l'adresse et aux allocations logement
- Des conseils pour établir un budget couvrant le loyer et les factures

Croix-Rouge française

Site web : <https://www.croix-rouge.fr>

Villes : dans toute la France

La Croix-Rouge propose des hébergements d'urgence et un accompagnement à l'insertion.

Ce qu'elle propose

- Hébergement d'urgence pour les personnes en situation de vulnérabilité
- Aide à la recherche d'un logement temporaire ou de transition
- Aide administrative pour les demandes de location
- Ateliers pratiques sur les droits des locataires

Secours Catholique – Caritas France

Site web : <https://www.secours-catholique.org>

Villes : dans toute la France

Le Secours Catholique propose un accompagnement informel et de proximité.

Il propose

- une aide à la recherche d'un logement abordable
- Une aide à la lecture et à la compréhension des baux
- L'orientation vers des centres d'hébergement ou des services de logement social
- des réseaux de soutien locaux pour les personnes confrontées à des difficultés de logement

Services sociaux municipaux (Centres communaux d'action sociale – CCAS)

Présents dans toutes les communes

Les services proposés comprennent

- Des informations sur les solutions de logement d'urgence
- Aide pour les demandes de logement social (HLM)
- Accès à une aide financière pour l'électricité, les transports ou les produits de première nécessité
- Rendez-vous avec des travailleurs sociaux qui peuvent vous aider à remplir les formulaires et à effectuer les démarches

Recherche de logements à louer en ligne

Le marché locatif privé en France est très concurrentiel, notamment dans des villes comme Paris, Lyon et Nice. Voici les sites Internet les plus couramment utilisés :

- <https://www.leboncoin.fr>
- <https://www.seloger.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.fnaim.fr> (agences immobilières)
- <https://www.locservice.fr>

Conseils pour une recherche en toute sécurité

- Évitez de verser un acompte avant d'avoir visité le bien
- Assurez-vous que les contrats soient rédigés par écrit et signés par les deux parties
- Méfiez-vous des offres qui semblent trop bon marché
- Demandez des précisions sur les charges (services publics, charges de copropriété, taxes)
- Faites-vous accompagner par un accompagnateur ou un bénévole pour relire les contrats en cas de doute

Comprendre les contrats de location (bail de location)

Un contrat de location français type comprend :

- Les noms et numéros d'identité du bailleur et du locataire
- L'adresse et le type de bien immobilier
- Le montant du loyer et la date d'échéance
- Le dépôt de garantie (généralement équivalent à un mois de loyer)
- Les charges (frais d'entretien, charges, taxe d'enlèvement des ordures ménagères)
- Exigences en matière d'assurance
- Durée du bail (souvent trois ans pour les logements non meublés, un an pour les logements meublés)
- État des lieux

Important

Les locataires doivent souscrire une assurance *habitation* avant d'emménager.

Aides au logement et logements sociaux

CAF – Caisse d’Allocations Familiales

Site web : <https://www.caf.fr>

La CAF verse des aides au logement telles que :

- **APL** – Aide Personnalisée au Logement
- **ALS / ALF** – d’autres types d’aides au logement en fonction de la situation

Ces aides peuvent réduire considérablement le montant du loyer mensuel. Les demandes s’effectuent en ligne et peuvent être accompagnées par des travailleurs sociaux ou des ONG.

HLM – Logements sociaux

Il existe des logements sociaux dans toute la France, mais les listes d’attente peuvent être longues.

Pour postuler

- Déposez un dossier de logement social auprès de votre mairie ou en ligne
- Renouvelez votre demande chaque année jusqu’à ce qu’un logement vous soit proposé
- Fournissez les documents nécessaires (pièce d’identité, titre de séjour, justificatifs de revenus)

Les assistants sociaux vous aident souvent dans cette démarche.

Conseils pratiques au quotidien

Comprendre le fonctionnement des services au quotidien est essentiel pour réduire le stress et gagner en autonomie.

1. Santé

La France dispose d’un système de santé public solide (*Assurance Maladie*). Les réfugiés y ont généralement droit.

Étapes à suivre pour accéder aux soins

- Inscrivez-vous à l’assurance maladie auprès de la CPAM (Caisse Primaire d’Assurance Maladie)
- Demander une carte *Vitale*
- Choisissez un *médecin traitant*

Services d’urgence

- **112** – numéro d’urgence général
- **15** – urgences médicales (SAMU)

Aide linguistique

Les ONG accompagnent souvent les personnes à leurs rendez-vous si un service d’interprétation est nécessaire.

2. Transports publics

Les grandes villes disposent de réseaux de transport très développés.

Exemples

- **Paris** : RER, métro, bus, tramways (carte Navigo)
- **Lyon** : réseau TCL
- **Marseille** : réseau RTM
- **Toulouse** : Tisséo
- **Lille** : Ilévia

Les abonnements mensuels sont moins chers que les tickets à l’unité, et certaines régions proposent des tarifs réduits pour les voyageurs à faibles revenus.

3. Ouvrir un compte bancaire

Parmi les banques les plus courantes, on trouve :

- Crédit Agricole
- BNP Paribas
- Société Générale
- La Banque Postale
- Crédit Mutuel

Documents souvent exigés

- Passeport ou titre de séjour
- Justificatif de domicile (attestation d’hébergement ou facture d’électricité, de gaz ou d’eau)

- Numéro de téléphone
- Parfois, un justificatif de revenus ou des prestations de la CAF

De nombreuses banques proposent des services de base relevant du « droit à un compte » si l'ouverture d'un compte s'avère difficile.

4. Téléphones portables et Internet

Principaux opérateurs :

- Orange
- SFR
- Bouygues Telecom
- Free Mobile

Les cartes SIM prépayées sont faciles à acheter, et il existe de nombreux forfaits mensuels à bas prix.

5. Alimentation, produits de première nécessité et achats à petit prix

Parmi les supermarchés abordables, on trouve :

- Lidl
- Aldi
- Carrefour
- Auchan
- Intermarché
- Leclerc

Les associations distribuent souvent des colis alimentaires aux familles dans le besoin.

Les boutiques d'occasion

- Les boutiques Emmaüs
- Le Bon Coin
- Centres de recyclage locaux (ressourceries)

6. Éducation et écoles

L'enseignement public est gratuit.

Pour inscrire un enfant

- Contactez la mairie de votre commune
- Présentez une pièce d'identité et le carnet de vaccination
- Remplissez le dossier d'inscription à l'école correspondante
- Les enfants peuvent bénéficier d'un soutien supplémentaire en français (unités UPE2A)

Les écoles proposent également des repas et un accueil périscolaire (moyennant un supplément, mais souvent subventionné).

7. Démarches administratives courantes

Les principaux services sont les suivants :

- **Mairie** – déclaration de domicile, inscription scolaire, services sociaux
- **Préfecture / Sous-préfecture** – titres de séjour et procédures d'asile
- **CAF** – allocations familiales et aides au logement
- **CPAM** – affiliation à la sécurité sociale
- **France Travail (anciennement Pôle Emploi)** – services de l'emploi
- **CCAS** – aide sociale communale

Les associations peuvent vous aider à :

- Remplir des formulaires
- Prendre des rendez-vous
- Comprendre les plateformes en ligne
- Préparer les documents nécessaires aux démarches administratives

Des conseils pratiques tirés de l'expérience des nouveaux arrivants

- Conservez toujours des copies de vos contrats, reçus et courriers officiels
- N'hésitez pas à demander de l'aide pour remplir les formulaires en ligne et prendre des rendez-vous
- Participez aux événements organisés par la communauté locale pour vous créer un réseau social

- Apprenez dès que possible quelques phrases simples en français : elles vous faciliteront grandement la vie au quotidien
- Demandez à un travailleur social ou à une ONG de relire tout document que vous ne comprenez pas entièrement
- Profitez des services gratuits proposés par les bibliothèques et les centres communautaires locaux