



PRÉPARER VOTRE BUDGET

La planification de votre budget est la première étape d'un séjour réussi à PSL. Quelles sont les dépenses prévues ? Comment gérer au mieux votre budget ? Quelles sont les aides financières disponibles ?

Ce guide pratique peut vous aider à répondre à toutes ces questions.

NOTES :

Le présent guide utilise le masculin générique pour sa rédaction en français. Cela ne contredit pas l'attention portée par l'Université PSL à la parité et à l'égalité des genres, ainsi qu'à la lutte contre toute forme de discrimination.

Les informations présentées sont indicatives et ne lient pas contractuellement l'Université PSL. Les informations ont été prises d'après les divers sites gouvernementaux et les expériences vécues au Welcome Desk PSL, ces informations sont cependant susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution des services ou autre. N'hésitez pas à nous écrire à welcomedes@psl.eu pour des questions ou commentaires.

Validé le 9 juillet 2026.



SOMMAIRE

LE BUDGET DE VOTRE PREMIER MOIS EN FRANCE	3
Les frais de scolarité, CVEC et responsabilité civile (étudiants)	3
Dépôt de garantie de votre logement	4
Frais de la validation du VLS-TS et de carte de séjour	4
Equiper son logement	5
VOTRE BUDGET MENSUEL STANDARD	6
Logement	6
Assurance habitation	7
Électricité et gaz	7
Budget alimentaire	8
Dépenses liées à la santé	9
Banque	9
Téléphone et internet	10
Transport quotidien	11
Renouvellement du titre de séjour	12
Loisirs	12
Achat de livres, photocopie et impression	12
Voyages en France	13
BIEN CALCULER SON SALAIRE	13
LES AIDES DONT VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER	14
Aides pour les étudiants	14
Caisse d'Allocations Familiales	15
Si vous êtes réfugié	16

LE BUDGET DE VOTRE PREMIER MOIS EN FRANCE

Lors de votre arrivée en France, vous devrez effectuer des dépenses liées à votre installation. Ces dépenses exceptionnelles peuvent doubler voire tripler votre budget mensuel standard. Il est donc recommandé d'établir un budget prévisionnel de votre premier mois en France pour éviter les mauvaises surprises. En général, le budget de ce premier mois est dédié au paiement de :

- Votre billet d'avion / de train / de bus pour venir en France ;
- Vos frais de scolarité et CVEC (pour les étudiants) ;
- Votre premier mois de loyer et le dépôt de garantie ;
- La validation de votre visa VLS-TS (si vous êtes extra-communautaire) ;
- Votre assurance habitation et responsabilité civile ;
- L'achat de votre linge de lit/vaisselle/meubles/électroménagers.

Les frais de scolarité, CVEC et responsabilité civile (étudiants)

Les frais de scolarité

Les frais de scolarité peuvent varier selon la nature du diplôme (diplôme national ou diplôme d'établissement) et du niveau d'étude de votre formation (licence / master).

Pour l'année universitaire 2025/2026, les frais de scolarité pour les programmes qui délivrent un diplôme national étaient de :

- 178€ en licence et 254€ en master pour les étudiants de l'UE, de l'EEE et de la Suisse ;
- 2 895€ en licence et 3 941€ en master pour les étudiants extra-communautaire.

Nous vous invitons à vous renseigner auprès de votre établissement ou de votre coordinateur pédagogique pour connaître le montant exact des frais dont vous serez redevables, ainsi que les éventuelles exemptions proposées. Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter [le site web du gouvernement dédié aux frais de scolarité](#).

La CVEC

La [CVEC](#), ou Contribution Vie Etudiante et de Campus, est une cotisation obligatoire d'un montant de **105€** que la majorité des étudiants doit payer chaque année. Pour vous inscrire dans votre établissement d'accueil, il vous faudra fournir une attestation d'acquiescement de la CVEC. Les étudiants en échange, les réfugiés et les titulaires d'une bourse du gouvernement français ne sont pas concernés par le paiement de la CVEC. La CVEC permet de financer des projets d'associations étudiantes et d'améliorer les services d'accompagnement des étudiants, tels que le Welcome Desk PSL.

Responsabilité civile

La responsabilité civile étudiante est une assurance obligatoire pour votre inscription. Elle vous couvre des dommages humains et matériels que vous pourriez causer involontairement. Cette assurance coûte entre 10€ et 15€ par an. Elle peut parfois être incluse dans une mutuelle santé étudiante ou une assurance habitation.

BON À SAVOIR

L'Université PSL a des partenariats avec [SMENO](#), [SMERRA](#), et [HEYME](#). N'hésitez pas à nous écrire à welcomedesk@psl.eu pour prendre connaissance des avantages dont vous pouvez bénéficier.



Dépôt de garantie de votre logement

Le dépôt de garantie est une somme d'argent que le locataire doit verser au bailleur dès la signature du bail, en général, en même temps que le paiement du premier mois du loyer. Cette somme sera encaissée immédiatement et conservée par votre propriétaire pendant toute la durée de la location. Son montant est plafonné à deux mois de loyer hors charges si votre logement est meublé ; si votre logement est loué vide, ce montant ne doit pas dépasser un mois de loyer hors charges. Pour connaître le niveau des loyers dans la région parisienne, veuillez consulter la deuxième partie de notre guide.

Au moment de votre départ du logement, s'il n'y a pas de dégâts observés par rapport à l'état des lieux d'entrée, le propriétaire devra vous rembourser ce montant. Si votre dépôt de garantie ne vous est pas restitué dans les délais légaux (dans les 2 mois suivants l'état des lieux de sortie), [le propriétaire doit vous payer un supplément de 10% du loyer pour chaque mois de retard commencé](#).

Frais de la validation du VLS-TS et de carte de séjour

Si vous êtes arrivé en France avec un « visa long séjour valant titre de séjour (VLS-TS) », vous devez le valider sur le site de [l'Administration numérique pour les étrangers en France \(ANEF\)](#) dans les trois mois suivant votre arrivée. Les frais doivent être réglés avec un [timbre fiscal](#).

Si vous êtes arrivé en France avec un « visa long séjour carte à solliciter », vous devez faire une demande de carte de séjour sur le site de [l'Administration numérique pour les étrangers en France \(ANEF\)](#) dans les deux mois suivant votre arrivée. Les frais sont dus au moment du retrait de la carte et doivent être réglés avec un [timbre fiscal](#).

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter notre guide sur le séjour régulier en France.

Démarche	Montant actuel <i>Juillet 2026</i>	Total
Validation du VLS-TS Talent	€300	€300
Premier titre Talent et scientifique chercheur	€300 + €50	€350
Renouvellement du titre de séjour pour les talents et scientifique chercheur	€200 + €50	€250
Validation du VLS-TS étudiant	€100	€100
Renouvellement du titre étudiant	€50 + €50	€100
Autorisation provisoire de séjour (APS)	€100	€100
Naturalisation	€255	€255
Echange du permis de conduire	€40	€40

POUR EN SAVOIR PLUS

- [Pour en savoir plus sur les frais actuels, vous pouvez consulter le site du gouvernement.](#)

Equiper son logement

Quand vous louez un studio ou une chambre meublée, vous avez à disposition un lit, un bureau, et parfois une kitchenette individuelle avec le minimum nécessaire (plaque de cuisson, micro-ondes et réfrigérateur). Il se peut cependant que les draps, la couette, l'oreiller et la vaisselle ne soient pas fournis. Avant votre arrivée, faites le point sur les appareils/ équipements dont vous aurez besoin et qui ne sont pas fournis dans le logement et prévoyez un budget en conséquence. Si vous vivez en colocation ou chez l'habitant, vérifiez si vous avez accès à tous les ustensiles de cuisine, appareils électroménagers et produits d'entretien.

Voici les principaux magasins où vous trouverez du linge de maison, du mobilier et de l'électroménager :

- [Ikea](#)
- [Conforama](#)
- [Leroy Merlin](#)
- [But](#)
- La majorité des supermarchés (voir ci-dessous rubrique « budget alimentaire » pour connaître la liste)

Il existe également des options seconde-main :

- [Emmaus](#) (boutiques solidaires)
- [Vinted](#) (vente de biens entre particuliers)
- [Leboncoin](#) (vente de biens entre particuliers)
- [Geev](#) (don de biens entre particuliers)

VOTRE BUDGET MENSUEL STANDARD

Une fois installé, votre budget mensuel standard comprendra normalement les éléments suivants : logement, nourriture, assurance, frais bancaires, transports, soins de santé, forfait téléphonique et internet, et loisirs.

Prévoyez un budget compris entre 1 300 € et 1 600€ par mois en région parisienne. Pour une estimation plus précise, merci d'utiliser le [calculateur de budget](#).

Logement

Les dépenses locatives comprennent plusieurs éléments :

- Le loyer ;
- Les charges : par exemple électricité, eau, ramassage des ordures....

Fourchette de prix des loyers à Paris et en région parisienne Prix moyen par mois (charges comprises*)		
Type de logement	Paris	Région parisienne
Chambre chez l'habitant	A partir de 700€	A partir de 600 €
Chambre en colocation	A partir de 800€	A partir de 700 €
Studio en résidence étudiante type CROUS	Entre 400 € et 600 €	Entre 400 € et 600 €
Studio (18m²)	Entre 800 € et 1 000 €	Entre 700 € et 900 €
Appartement T2 (2 pièces, 35m²)	A partir de 1 200 €	A partir de 900 €
Appartement T3 (3 pièces, 50m²)	A partir de 1 400 €	A partir de 1 100 €

* Hors électricité et gaz.

En général, si vous êtes étudiant ou chercheur, vous devrez prévoir entre 800€ et 1000€ pour un logement à Paris, et entre 700€ et 900 € en banlieue parisienne pour un studio d'une personne.

Si vous êtes un chercheur vous installant avec votre famille, attendez-vous à payer au minimum 1200 € pour un deux pièces à Paris et 900€ dans la banlieue parisienne, et à partir de 1400 € pour un trois pièces à Paris contre à partir de 1100€ en périphérie.

POUR EN SAVOIR PLUS

- [Observatoire des loyers à Paris](#)
- [Observatoire des loyers en banlieue](#)
- [Studapart, prix des loyers](#)

Assurance habitation

En France l'assurance habitation est obligatoire pour les locataires. Le prix d'une assurance habitation dépend des caractéristiques de votre logement : surface, nombre de pièces, dépendance, nombre d'occupants, etc. Nous vous donnons quelques exemples de prix pour une assurance habitation.

Type de logement	Prix mensuel	Prix annuel
Studio de 20m ² en location	8€	97€
Appartement de 30 m ² (2pièces en location)	9€	111€
Appartement de 40 m ² - 2 pièces en colocation	11€	131€
Appartement de 50m ² - 3 pièces en famille (couple avec enfant)	13€	154€

Pour l'assurance habitation, comptez entre 9€ et 15€ par mois, selon la taille de votre logement, et entre 90€ et 160€ par an.

BON À SAVOIR

L'Université PSL a des partenariats avec [SMENO](#), [SMERRA](#), et [HEYME](#). N'hésitez pas à nous écrire à welcomedesk@psl.eu pour prendre connaissance des avantages dont vous pouvez bénéficier.



Électricité et gaz

Dans certains logements, notamment en colocation, en Crous, ou en chambre chez l'habitant, les charges comprennent généralement l'électricité, le chauffage et l'eau. Dans la majorité des cas, vous devrez souscrire à un abonnement mensuel d'électricité et parfois de gaz.

Les principaux fournisseurs sont [EDF](#), [Engie](#), [Total énergie](#). Pour l'électricité, comptez environ 60€/mois pour une personne seule dans un studio de 18m², 75€/mois pour une personne seule pour une surface de 30m² et 126€/mois pour deux personnes dans un appartement de 50m². Si votre chauffage est au gaz, comptez environ le même prix gaz et électricité confondus.

BON À SAVOIR

[Study watt](#) est un service gratuit partenaire de PSL qui vous accompagne dans les démarches de souscription à un contrat d'électricité (énergie verte) afin de trouver le meilleur prix. Code promo: **PSL**



Budget alimentaire

Le budget alimentaire représentera une part importante de vos dépenses mensuelles. Notez également que le coût de la vie est sensiblement plus élevé à Paris qu'en régions.

Restaurants

Voici quelques exemples de prix « standards » que vous trouverez dans les cafés et restaurants parisiens :

- Un café dans un bar ou un restaurant : 2 euros ;
- Un repas au fastfood : 9 euros ;
- Un repas au restaurant : 12 à 20 euros ;
- Un sandwich en boulangerie : 5 à 8 euros.

BON À SAVOIR

En tant qu'étudiant, [avec votre compte Izly](#), vous aurez accès aux restaurants universitaires du CROUS, qui proposent des [repas complets à 1 euro](#). Un système de points est attribué à chaque élément du repas. Lorsque vous récupérez votre plateau, pensez à consulter le panneau qui explique les différentes options proposées.



Courses alimentaires

Vous pouvez économiser en cuisinant à la maison. Un budget moyen est de 200€ par mois. Pour faire vos courses alimentaires, vous pouvez vous rendre dans les supermarchés et sur les marchés.

Voici quelques exemples de supermarché :

- **Prix bas :** Lidl, Leclerc, Aldi
- **Prix intermédiaires/plus chers :** G20, Franprix, Monoprix, Magasins U, Casino, Auchan, Carrefour, Intermarché, Coccinelle, etc.
- **Il existe également de nombreux supermarchés bios :** Naturalia, Biocoop, Bio c' Bon, etc.

Il existe également des options à petits prix et anti-gaspillage :

- [To good to go](#) vous permet de récupérer des paniers de nourriture invendue dans les commerces près de chez vous à moindre prix.
- [Geev](#) permet de faire des dons de nourriture entre particulier.

Autres biens de nécessité

La majorité des produits d'hygiène (déodorant, savon, shampoing, beauté, etc.), des fournitures scolaires et des produits infantiles (lait, couche, petits pots, crèmes, etc.) sont également disponibles en supermarché.

Dépenses liées à la santé

En tant qu'étudiant ou chercheur international, vous pouvez bénéficier du système de sécurité sociale français et ainsi être remboursé à hauteur de 70% de vos frais médicaux. Pour plus d'informations n'hésitez pas à consulter nos guides sur l'affiliation à la Sécurité sociale et le système de santé en France. Notez que de manière générale, une consultation chez le médecin coûte 30€.

Les frais d'hospitalisation, optiques et dentaires peuvent s'avérer très coûteux. Il est donc fortement conseillé de souscrire à une complémentaire santé (mutuelle).

Si vous êtes **étudiant**, comptez environ entre 5€ et 40€ par mois selon la couverture choisie. Si vous êtes **salarié**, votre employeur propose peut-être une mutuelle et prend en charge une partie des frais. Renseignez-vous auprès de votre service des ressources humaines. Si vous avez **peu de moyens**, vous pouvez être éligible à la complémentaire santé solidaire (C2S) proposée par l'État. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre guide sur le système de santé en France.

BON À SAVOIR

L'Université PSL a des partenariats avec [SMENO](#), [SMERRA](#), et [HEYME](#). N'hésitez pas à nous écrire à welcomedesk@psl.eu pour prendre connaissance des avantages dont vous pouvez bénéficier.



Banque

Ouvrir un compte bancaire français est nécessaire pour votre vie quotidienne en France. Il existe des banques physiques et des banques en ligne. Les banques physiques vous offrent des services plus complets mais leurs frais de service peuvent être relativement élevés. Les frais des banques en ligne sont moins élevés, mais il se peut que vous deviez fournir une attestation de RIB (relevé d'identité bancaire) français avant l'ouverture d'un compte.

Les associations étudiantes établissent parfois des partenariats avec des banques, permettant ainsi aux étudiants de bénéficier de certains avantages. Renseignez-vous auprès de votre établissement PSL et plus particulièrement de votre BDE (bureau des étudiants). De plus les banques ont généralement des formules attractives pour les étudiants, avec des offres de bienvenue (autour de 80€ généralement) et des frais réduits.

Quelques exemples de banques « physiques » (par ordre alphabétique) :

- [Banque Populaire](#)
- [Banque Postale](#)
- [BNB Paribas](#)
- [Crédit Agricole](#)
- [LCL](#)
- [Société Générale](#)

Quelques exemples de banques « en ligne » (par ordre alphabétique) :

- [N26](#)
- [Nickel](#)
- [Revolut](#)
- [Wise](#)

BON À SAVOIR

Selon la situation géopolitique, vous pourrez rencontrer des difficultés supplémentaires pour ouvrir un compte bancaire. Néanmoins, il existe en France un [droit au compte](#). Si vous avez besoin d'aide : welcomedesk@psl.eu.



Téléphone et internet

Abonnement téléphonique

Il existe de nombreux forfaits téléphoniques proposés par les opérateurs traditionnels ([Orange](#), [Bouygues Télécom](#), [SFR](#), [Free](#)) ou les MVNO (Mobile Virtual Network Operator, ou opérateur de réseau mobile virtuel). Les MVNO proposent souvent des forfaits qui coûtent moins chers, mais ils n'ont généralement pas de boutique physique. Vous pouvez faire votre choix de forfait selon vos besoins concrets, par exemple appels/SMS illimités, appels à l'étranger, 4G/5G, etc. En général, les frais mensuels de votre forfait sont prélevés de votre compte bancaire français à une date déterminée du mois, ce qui signifie que la commande d'une carte mobile française ne peut se faire qu'après l'ouverture de votre compte bancaire. En attendant, vous pouvez acheter une carte prépayée à votre arrivée, que vous utiliserez pendant une à deux semaines. Une fois votre compte en banque ouvert, vous pourrez vous tourner vers un fournisseur classique. Il est normalement possible de garder votre numéro de téléphone initial.

En général, vous pouvez souscrire à un forfait couvrant les appels/SMS illimités et 50 Go de données mobiles à 10€ environ. La carte mobile elle-même n'est pas gratuite, elle coûte 10€.

Attention : il existe les offres « avec engagement » ou « sans engagement ». Si vous choisissez un forfait « avec engagement », vous ne pouvez pas résilier votre contrat pendant la durée d'engagement, sinon, vous aurez des frais importants à payer. Si vous choisissez un forfait « sans engagement », vous pouvez en revanche résilier votre contrat sans frais supplémentaires. Dans le cas du changement d'opérateur, vous aurez besoin de commander une nouvelle carte mobile auprès de votre nouvel opérateur mais il est possible de conserver son numéro.

Abonnement internet

Si vous pouvez utiliser le Wi-Fi gratuit sur le campus, vous devrez probablement souscrire à un forfait internet pour votre domicile. Pour une chambre ou un studio, vous pouvez choisir un forfait qui coûte environ 20-30€ par mois et qui peut inclure des services supplémentaires. Si vous souhaitez utiliser un forfait mobile et un forfait internet proposés par un même opérateur, il est conseillé de choisir une formule « box + mobile », car le prix est plus attractif. Avant votre souscription, n'oubliez jamais de vous renseigner sur les conditions de résiliation de votre futur contrat.

Transport quotidien

Transport en commun

Les lignes de métro assurent les déplacements dans la ville de Paris et sa banlieue proche, les lignes de train RER (réseaux express régional) et Transilien (réseau de trains de banlieue) vous permettent d'aller aux banlieues les plus lointaines ; les bus et les trams viennent compléter ce réseau.

- [La carte imagine'R](#) est réservée aux étudiants franciliens de moins de 26 ans. Ce pass permet de voyager de façon illimitée dans toute l'Île-de-France pour 401,30€ par an.
- [Le forfait Navigo annuel](#) coûte 90.80€ par mois. Si vous travaillez, il est généralement remboursé à hauteur de 50% par votre employeur.
- Si vous ne voyagez qu'occasionnellement en transport en commun, le [Navigo Liberté +](#) est une bonne solution. Avec ce pass, vous ne payez que les trajets effectués à un tarif préférentiel, en prélèvement automatique le mois suivant.
- Pour les enfants de moins de 11 ans, il existe un [forfait imagine R Junior](#) à 25,20 € par an. Pour un enfant scolarisé de plus de 11 ans, il existe un [forfait Imagine R Scolaire](#) à 401,30€ par an.
- Il existe également une [tarification spéciale aéroport](#) à 14€ pour ceux ne disposant pas d'un abonnement.
- Enfin, des tickets sont accessibles à l'unité.

[Retrouvez tous les tarifs des transports en commun ici.](#)

BON À SAVOIR

Si vous avez plus de 26 ans mais avec des revenus modestes, vous pouvez être éligible à [la Tarification Solidarité Transport](#)



Les deux-roues en libre service

À Paris, si vous préférez vous déplacer à vélo, vous pouvez tout à fait compter sur les vélos en libre-service.

Un abonnement Vélib' est disponible à des prix accessibles pour les jeunes et les étudiants, dès 14 ans et jusqu'à 26 ans révolus, sur présentation d'un justificatif. Selon vos situations et vos besoins, vous avez les options suivantes :

- **Abonnement V-Plus** : avec cet abonnement, vous pouvez utiliser librement les Vélib' mécaniques (verts) dans la limite de 30 minutes par trajet. Pour les moins de 27 ans, le tarif mensuel est de 3,22€. Le tarif mensuel standard est de 4,30€.
- **Abonnement V-Max** : cet abonnement vous permet de disposer d'une heure de Vélib' mécanique (vert) et jusqu'à 30 minutes de Vélib' électrique (bleu) gratuites sur tous les trajets. Pour les moins de 27 ans, le tarif mensuel est de 7€. Le tarif mensuel standard est de 9,30€.

Dans les abonnements, les trajets hors-forfait ne sont pas inclus. Voir conditions et tarifs sur velib-metropole.fr.

Renouvellement du titre de séjour

Vous devez effectuer votre demande de renouvellement de titre de séjour entre quatre et deux mois avant l'expiration de votre titre actuel sur le site de l'[ANEF](#). Veuillez noter que si vous déposez votre demande après la date limite, vous devrez payer une taxe supplémentaire de 180€.

Plus d'informations sur le guide sur le séjour régulier en France.

Loisirs

Le prix des loisirs et des activités culturelles est très variable. Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les bourses. Vous aurez souvent accès à des réductions et à des tarifs spéciaux sur présentation de votre carte étudiante ou simplement si vous avez moins de 25 ans.

Voici quelques exemples pour vous aider à estimer votre budget loisirs :

- 1 entrée au cinéma : entre 5 et 15 euros en tarif réduit ; entre 10 et 20 euros en tarif standard.
- 1 entrée dans un musée ou un monument national : gratuit pour tous les ressortissants de l'Espace économique européen de moins de 26 ans ou entre 5 et 15 euros ;
- 1 entrée à la piscine : entre 1,50 et 4 euros ;
- 1 livre de poche : entre 5 et 10 euros ;
- 1 place de théâtre : à partir de 10 euros ;
- 1 quotidien national : entre 2 et 4 euros

BON À SAVOIR

En tant qu'étudiant, vous avez accès à la billetterie du CROUS de Paris qui propose des tarifs avantageux pour de nombreuses activités, n'hésitez pas à consulter leur site : www.culture-crous.paris.



POUR ALLER PLUS LOIN

Au sein de l'Université PSL, il existe de nombreuses activités telles que des concerts ou des activités sportives. Vous les trouverez ici :

- [Agenda culture PSL](#)
- [PSL sport](#)



Achat de livres, photocopie et impression

Achat de livres et accès à la bibliothèque

En général, le prix d'un ouvrage universitaire ou d'un manuel peut s'élever à quelques dizaines d'euros. Dans certains cas, vous pouvez trouver des offres à des prix intéressants dans des librairies ou sur des plateformes de vente de livres d'occasion.

Votre inscription à l'Université PSL vous donne accès aux bibliothèques de PSL. Vous avez également accès à toutes les ressources de PSL via [PSL Explore](#). En dehors du PSL, vous pouvez accéder gratuitement aux [bibliothèques publiques de Paris](#) et à [la Bibliothèque nationale de France \(BNF\)](#) pour un abonnement annuel abordable.

BON À SAVOIR

Si vous êtes étudiant âgé de moins de 35 ans, vous pouvez bénéficier des tarifs réduits pour le Pass Recherche. Dans ce cas, le tarif annuel est de 35€. Les élèves de l'École nationale des Chartes peuvent d'ailleurs bénéficier d'une exonération de frais.



Photocopies et impressions

En général, les frais de photocopies et d'impressions dépendent du format, de la couleur et du nombre de pages dont vous avez besoin. Par exemple, si vous imprimez vos documents dans une imprimerie hors du campus et que vous souhaitez que les documents soient au format A4 en noir et blanc, les frais d'impression d'une seule page s'élèvent à environ 0,20 euros. Si vous imprimez plus, le coût de l'impression de chaque page diminuera. De même pour la photocopie et le scan. Vous pouvez aussi bénéficier des services d'imprimerie dans votre établissement, ils peuvent être payants ou gratuits.

Voyages en France

Vous pouvez voyager en France en avion, en [train](#) ou en [bus](#), cette dernière option étant la moins chère. Vous pouvez également louer une voiture (vérifier les exigences en matière de permis étranger et d'assurance) ou essayer une application de [covoiturage](#). Les jeunes de moins de 26 ans peuvent bénéficier de nombreuses réductions sur les transports.

Voici quelques bons plans pour voyager en train :

- [Prem's ticket](#).
- [La carte avantage jeune](#).
- [Le pass TGV max](#).
- [Les pass Max Actif et Max actif+](#).
- [Le pass Interrail](#).

BIEN CALCULER SON SALAIRE

Si vous êtes un chercheur salarié, ou bien un étudiant avec un job en parallèle, attention à bien faire la distinction entre votre salaire brut et votre salaire net dans le calcul de votre budget. Le salaire brut est le salaire qui vous est versé par votre employeur avant les différents prélèvements sociaux. Le salaire net est le salaire après le prélèvement des cotisations, donc ce que vous touchez réellement.

De plus, avec le [prélèvement à la source](#), l'impôt sur le revenu est prélevé mensuellement directement sur votre salaire à un taux que vous pouvez ajuster. Des régularisations peuvent être effectuées à la suite de votre déclaration de revenus. Si vous souhaitez estimer le montant net de votre salaire à partir du brut, nous vous invitons à utiliser [ce simulateur](#).

N'hésitez pas à jeter un œil à notre guide qui explique comment lire sa fiche de paye.

LES AIDES DONT VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER

Pour en savoir plus sur les aides et services disponibles pour les étudiants et jeunes, vous pouvez consulter le [site 1jeune1solution](#) et leur [simulateur d'aides](#).

Aides pour les étudiants

Aide financière ponctuelle

Si vous êtes en difficulté financière ou si vous devez faire face à des dépenses inattendues, vous pouvez constituer un dossier pour demander une aide financière ponctuelle à votre établissement. Cette aide est financée par le FSDIE (fond de solidarité et de développement d'initiative étudiante). Pour en savoir plus, veuillez contacter le bureau du service social de votre établissement.

BON À SAVOIR

Si vous avez besoin de rencontrer un assistant social du CROUS, prenez rendez-vous sur messervices.etudiant.gouv.fr.



Aides alimentaires pour étudiants

La Ville de Paris et plusieurs associations de solidarité proposent des dispositifs d'aide alimentaire gratuits pour tous les étudiants. Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à venir faire une demande. Voici quelques exemples de dispositifs :

- **L'épicerie solidaire de Crimée** : Cette épicerie solidaire se situe dans le 19e arrondissement de Paris, elle est ouverte aux familles, aux jeunes, aux actifs, aux étudiants, aux personnes âgées, en situation ponctuelle ou durable de précarité. Des produits alimentaires frais et variés ainsi que des produits d'entretien, d'hygiène, bébé ou autres entre 10 et 30% de leur valeur marchande, vous seront proposés.
Adresse : 166 rue de Crimée, 75 019 Paris.
- Il existe également une **distribution alimentaire mensuelle organisée par la vie étudiante de PSL** pour vous aider à compléter vos courses. Une communication par mail est envoyée à l'ensemble des étudiants de PSL pour les informer de la prochaine distribution. Vous pouvez également trouver les informations concernant les distributions sur le [canal Instagram de la Vie étudiante](#).
- **Linkee Paris** : association soutenue par la Ville de Paris qui propose un dispositif d'aide alimentaire équilibrée et durable à destination de tous les étudiants et étudiantes qui en ont besoin. Vous trouverez [plus d'informations sur les distributions alimentaires Linkee ici](#).
- **Les Restos du Cœur de Paris** en partenariat avec le CROUS de Paris et avec le soutien de la Ville de Paris ont ouvert un centre d'accueil et d'aide alimentaire dédié aux étudiants. L'aide alimentaire est proposée gratuitement aux étudiants remplissant les conditions de ressources. [Pour plus d'informations sur les aides alimentaires des Restos du Cœur, visitez leur site](#).
- **D'autres types d'aides alimentaires sont disponibles pour les étudiants :**
 - [AGORAé](#)
 - [Co'p1 – Solidarités étudiantes](#)
 - Maison-etudiante.paris/epiceries-sociales/

Caisse d'Allocations Familiales

La CAF est un organisme de la Sécurité sociale qui s'occupe des prestations de la branche famille. Ainsi, elle aide de deux manières :

- Différents dispositifs d'action sociale permettant de financer des structures comme les crèches, les accueils de loisirs et donc de réduire le coût pour les familles ;
- Des aides directes aux ménages versées sur critères d'éligibilité (aides au logement, prime à la naissance, allocations familiales, complément mode de garde, allocation handicap, allocation de rentrée scolaire, etc.).

En tant qu'étranger, si vous justifiez d'un séjour principal et régulier en France, vous pourrez bénéficier de la majorité de ces aides selon votre situation personnelle, familiale et professionnelle.

N'hésitez pas à [consulter le site de la CAF pour en savoir plus sur les aides et les critères d'éligibilité](#).

Aide au logement

La CAF propose des aides au logement aux personnes à faibles revenus. Il existe trois types d'aide : APL (aide personnalisée au logement), ALF (allocation de logement familial), ALS (Allocation de logement social).

Les étudiants, chercheurs et doctorants peuvent réaliser la demande. Vous pourrez éventuellement être éligible à l'APL ou l'ALS. L'ALF est disponible pour les familles et les couples mariés récemment. Vous trouverez plus d'informations dans le guide logement.

Important

Pour déposer votre demande d'aide au logement, [vous devez vous connecter sur le site de la CAF](#).

Avant de déposer votre demande, **soyez sûr que votre situation correspond** aux [nouveaux critères d'éligibilité en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2026](#) (notamment pour les étudiants étrangers).

Merci de noter que la procédure peut prendre plusieurs mois, et que cette aide doit être considérée comme un extra dans votre budget.



Allocations familiales

La CAF propose différentes formes de soutien financier pour les familles, comme l'allocation de rentrée scolaire, la prime à la naissance, ou encore l'allocation familiale. [Vous retrouverez la liste complète des allocations familiales, les critères d'éligibilité, et le formulaire de demande sur le site de la CAF](#).

La CAF peut également vous aider à supporter le coût des crèches et centres de loisirs.

Autres aides

La CAF propose également des [allocations liées au handicap](#), qu'il s'agisse d'un versement direct au titulaire d'une reconnaissance officielle de handicap, ou pour un proche aidant une personne en situation de handicap.

Si vous êtes réfugié

Si vous êtes originaire de Syrie ou des pays voisins, vous êtes concerné par le projet HOPES (Higher and Further Education Opportunities and Perspectives for Syrians). Ce projet a pour objectif d'améliorer la situation des jeunes réfugiés syriens, ainsi que celle des jeunes en situation de vulnérabilité dans 5 pays d'accueil voisins de la Syrie (l'Égypte, l'Irak, la Jordanie, le Liban et la Turquie) et de faciliter leur accès à l'enseignement supérieur. Une page dédiée à ce projet est disponible sur le site de [Campus France](#).

Si vous êtes éligible à la « protection temporaire » mise en place depuis le début du conflit en Ukraine, [vous avez accès à de nombreuses ressources que vous retrouverez en partie ici](#).

En tant que demandeur d'asile ou réfugié, vous pouvez bénéficier de toutes les aides de la CAF sans conditions de nationalité.

N'hésitez pas à contacter les associations d'aides aux réfugiés ([La Cimade](#), [France Terre d'Asile](#), [Groupe accueil et solidarités](#), [Groupe d'information et de soutien des immigrés](#)).

N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'ÉQUIPE DU WELCOME DESK PSL



welcomedesk@psl.eu



[Page web Welcome Desk PSL](#)



[Je prends rendez-vous](#)