SÉPARATION

Les solutions concrètes de la Caf pour les parents séparés

DROITS
AIDES
DÉMARCHES
PARENTALITÉ

La Caf vous accompagne à chaque moment de la séparation.



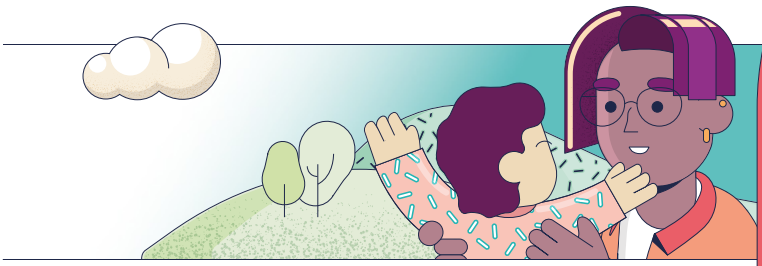
ALLOCATIONS FAMILIALES

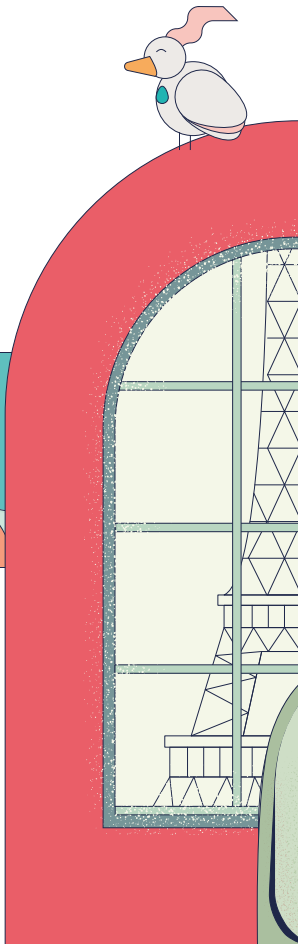
Vous vous séparez de la mère ou du père de votre enfant…

Cette étape de vie peut soulever de nombreuses questions concrètes. La Caf est à vos côtés pour vous aider à trouver des réponses adaptées à votre situation :

Quelles démarches administratives et juridiques engager ?	Comment organiser mon logement ?	Comment exercer mon rôle de parent et partager les informations avec l'autre parent ?
Comment fixer la pension alimentaire et en assurer le versement ?	Quelles aides puis-je demander et comment gérer mon budget ?	Comment accompagner mon enfant dans cette période de transition ?
Comment réorganiser ma vie quotidienne ?		

Démarches, services de soutien à la parentalité, aides financières… Ce livret vous apporte des repères clairs pour aborder cette nouvelle étape de vie plus sereinement.





Remerciements

Ce livret a été coconstruit avec des parents en situation de séparation, venus partager leur expérience lors des ateliers du Living Lab de la Caf de l'Isère à Grenoble. Nous remercions chaleureusement Anne-Laure, Astrid, Hélène, Jean-Paul, Lucia, Maddy, Nina, Tassadit et Vincent pour leur contribution précieuse.
Nous remercions également les parents mobilisés par les Living Labs de Toulouse et de Nice pour leurs retours et leurs suggestions, qui ont enrichi ce travail.

SOMMAIRE

J'ai besoin d'être accompagné : des solutions dès aujourd'hui

04

J'accompagne mon enfant tout au long de la séparation

06

Je prépare les premiers changements de mon quotidien après la séparation

09

J'organise ma séparation, étape par étape

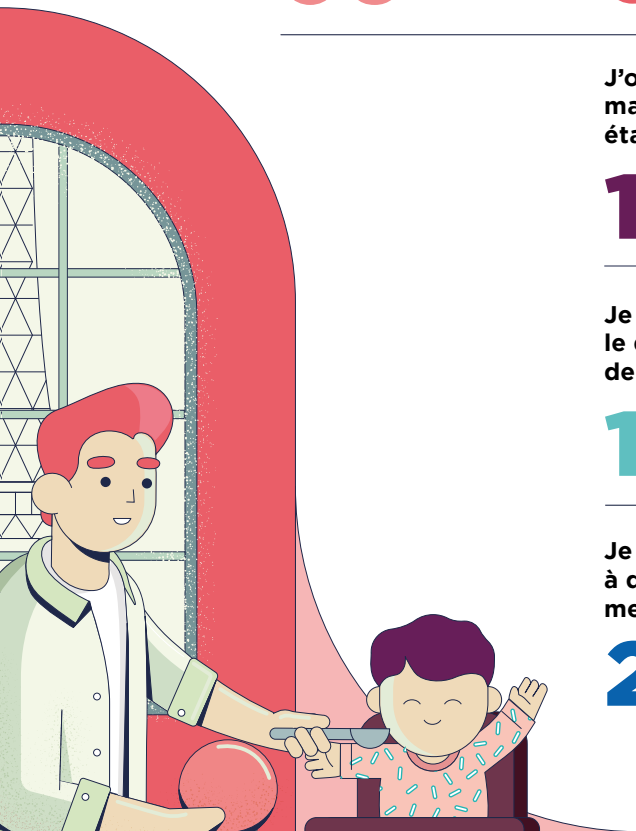
12

Je reconstruis le quotidien et les repères de ma famille

16

Je fais face à des violences : me protéger et agir

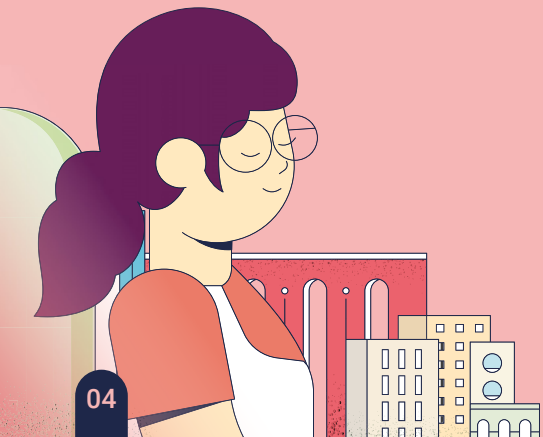
20



J'ai besoin d'être accompagné : des solutions dès aujourd'hui

« J'étais perdue après la séparation. L'accompagnement d'une assistante sociale de la Caf m'a aidée à avancer et faire face à mes démarches. »

Léa, mère séparée



Quand contacter un professionnel ?

- Situation difficile à gérer seul
- Dialogue compliqué avec l'autre parent
- Questions et démarches nombreuses
- Enfant affecté

Panorama des aides et des ressources pour vous soutenir

Les aides sociales ou droits

• Allocation de soutien familial (ASF)

• Revenu de solidarité active (RSA) majoré

• Prime d'activité et prime d'activité majorée

• Aide personnelle au logement (APL) recalculée

• Complément mode de garde (CMG) possible dans certains cas jusqu'aux 12 ans de votre enfant et en résidence alternée

• Aides locales possibles selon votre situation

Le soutien et l'accompagnement

Professionnels et lieux d'accueil à votre écoute :

• Lieux ressources parentalité

• Lieu d'accueil enfant-parent (LAEP)

• Médiation familiale

Informations sur les modes de garde :

• Relais petite enfance (RPE)

• Monenfant.fr

Un soutien personnalisé pour faire face aux changements

L'offre « Parents après la séparation » accompagne les parents ayant déclaré leur séparation ou leur divorce à la Caf. Un travailleur social peut vous proposer un accompagnement personnalisé et confidentiel pour vous aider à faire face aux changements liés à cette nouvelle situation, tout en veillant au bien-être de votre enfant et à votre autonomie.

Cet accompagnement prend la forme d'entretiens individuels, d'informations collectives ou d'une orientation vers les services adaptés. Il vous aide à faire le point sur vos difficultés, à mieux connaitre vos droits et à trouver des solutions concrètes. Vous pouvez notamment échanger sur la garde de votre enfant, le logement, la pension alimentaire, votre budget ou encore votre nouvelle organisation familiale.

La Caf à vos côtés dans toutes vos démarches

Téléphone : 3230
Informations et réponses à vos questions.

Caf.fr
Démarches en ligne, estimation des droits, gestion du dossier, informations sur les aides personnalisées.

Accueil avec ou sans rendez-vous
Accompagnement personnalisé, point sur votre situation et aide dans vos démarches (prise de rendez-vous sur caf.fr > Nous contacter).

Pension-alimentaire.caf.fr
Services et démarches liés à la pension alimentaire.

J'accompagne mon enfant tout au long de la séparation

« C'est la médiation familiale qui nous a permis de garder un lien constructif pour nos enfants. Elle reste peu connue mais je pense qu'elle devrait être obligatoire.»

Pierre, père séparé



Je reste parent et j'avance après la séparation

Comprendre les émotions de mon enfant

Comme les adultes, chaque enfant réagit différemment à une séparation. Ses émotions évoluent au fil du temps et ne suivent pas toujours un schéma précis.



La séparation met fin à la vie de couple mais vous restez parent.
Votre enfant a besoin de repères stables et de chacun de ses parents pour se sentir en sécurité. Trouver un nouvel équilibre est essentiel. Cela demande du temps et des ajustements.

L'essentiel pour votre enfant :

- Continuer à partager les informations sur sa vie quotidienne (école, santé, activités, etc.)
- Prendre ensemble les décisions importantes
- Respecter les choix de l'autre parent, même en cas de désaccord

Chaque parent peut avoir sa manière d'agir, tant que les besoins de votre enfant sont respectés. Maintenir une coopération, même minimale, l'aide à grandir sereinement et préserver des liens avec chacun de vous.

Notre conseil

Parler avec votre enfant des changements peut l'aider à se sentir rassuré et à trouver sa place.

Ses émotions

- **Tristesse :** regret de la vie d'avant
- **Colère :** envers la situation ou un parent
- **Inquiétude :** peur des changements et de l'avenir
- **Culpabilité :** impression d'être responsable
- **Soulagement :** lorsque les tensions étaient fortes
- **Confusion :** difficulté à comprendre la situation

Ses réactions

- Changement de comportements (plus calme, plus agité, etc.)
- Besoin de plus d'attention ou isolement
- Expression des émotions variables (beaucoup… ou très peu)

Ce qui peut l'aider

- Le rassurer : ne pas se sentir responsable
- Pouvoir parler s'il en ressent le besoin
- Garder des repères (école, activités, proches)
- Sentir ses deux parents présents

Notre conseil

Même lorsque la situation est difficile, préservez votre enfant des tensions. Si besoin, des structures d'écoute et d'accompagnement peuvent l'aider à traverser cette étape, comme les points d'accueil écoute jeunes (PAEJ) pour les 12-25 ans ou les centres médico-psycho-pédagogiques (CMP) pour les plus jeunes.

Communiquer, même quand c'est difficile

Après une séparation, les échanges avec l'autre parent peuvent devenir difficiles, parfois marqués par les émotions et les désaccords.

Quelques repères

- Aller à l'essentiel
- Se concentrer sur les besoins de votre enfant
- Choisir, si possible, un moment calme
- Accepter que l'autre fasse différemment

Même limités, les échanges restent essentiels pour organiser le quotidien de votre enfant.

Faire la différence entre conflit et violence

Conflit	Violences
Des désaccords possibles	**Une situation de domination**
• Relation globalement égalitaire : chacun peut exprimer son point de vue	• Absence de dialogue et de négociation
• Conflits pouvant être discutés et négociés	• Rapport de pouvoir non-équilibré
• Pas de rapport de force : respect des opinions malgré les tensions	• Volonté de contrôle et de domination par une seule personne
• Climat pouvant être tendu ponctuellement	• Non-respect de l'intégrité de l'autre
	• Climat durable de peur, d'insécurité et de tension



Je prépare les premiers changements de mon quotidien après la séparation

« Prendre contact avec un travailleur social n'engage à rien mais peut donner l'impulsion nécessaire pour faire avancer une situation qui semble insoluble.»

Céline, travailleuse sociale
à la Caf du Nord



Logement, budget, enfant : par où commencer ?

Lorsqu'une séparation est envisagée ou vient d'être décidée, de nombreuses questions pratiques peuvent émerger. Les premières interrogations portent souvent sur :

• **le logement :** rester, partir ou trouver une solution temporaire,

• **le budget :** revenus, dépenses et organisation financière,

• **l'enfant :** son lieu de vie, son rythme et son organisation quotidienne.

Prendre le temps de réfléchir à ces sujets permet d'anticiper certaines difficultés et de préparer plus sereinement la suite.

Chaque situation est unique : vous pouvez trouver les solutions qui vous conviennent et avancer à votre rythme, avec un accompagnement si vous en ressentez le besoin.

Construire un nouvel équilibre financier

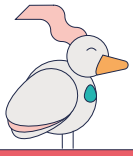
La séparation peut avoir un impact important sur le budget familial. Revenus et dépenses évoluent : un nouvel équilibre financier est souvent à construire. Pour y voir plus clair, il peut être utile de :

• faire le point sur vos revenus et vos charges,

• identifier les dépenses à venir,

• anticiper les changements liés à votre nouvelle situation.

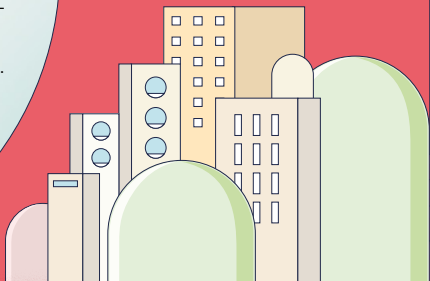
Des professionnels peuvent vous accompagner pour évaluer votre situation, vérifier vos droits aux prestations de la Caf et vous aider dans vos démarches.



Notre conseil

Utilisez l'outil « Budget » accompagnant ce livret pour estimer votre budget et mieux visualiser vos dépenses.

Découvrir le mémo

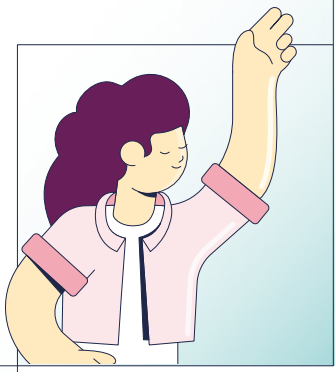


Des ressources pour vous soutenir dans votre rôle de parent

• **La médiation familiale :** un espace de dialogue pour rétablir la communication avec l'autre parent et rechercher ensemble des solutions adaptées à votre situation et à celle de votre enfant.

• **L'aide et l'accompagnement à domicile :** un soutien temporaire pour réorganiser votre quotidien, retrouver un équilibre familial et être accompagné dans votre rôle de parent.

• **Les lieux ressources parentalité :** des espaces de proximité où vous pouvez être écouté, informé, conseillé et orienté selon vos besoins.



• **Le relais petite enfance :** un accompagnement par des professionnels pour vous aider à trouver le mode de garde le plus adapté à votre situation et aux besoins de votre enfant, qu'il s'agisse d'un accueil régulier ou ponctuel.

• **Les groupes de parole ou « Ateliers parents » :** des temps de rencontre pour échanger avec d'autres parents, partager son expérience, rompre l'isolement et trouver des repères.

• **Les séjours « Vacances en famille » :** une occasion de faire une pause, de vous ressourcer et de renforcer les liens familiaux dans un cadre adapté aux familles. Plus d'informations :

vacaf.org →



J'organise ma séparation, étape par étape

« Organiser sa séparation, c'est prendre en main la situation pour trouver des solutions. Les professionnels du droit sont aussi là pour vous accompagner et mieux comprendre les démarches juridiques auxquelles vous faites face. »

Ninon, avocate en droit de la famille



Déclarer sa séparation : une étape essentielle

Déclarer votre séparation à la Caf permet d'adapter vos droits à votre nouvelle situation. Cette démarche doit être effectuée dès que la séparation est décidée, même si vous vivez encore temporairement sous le même toit.
Une fois la déclaration réalisée, chaque parent peut disposer de son propre dossier et accède uniquement à ses informations personnelles. Si vous étiez rattaché au dossier de votre ex-conjoint, vous devez créer votre propre compte sur caf.fr. Les droits et les prestations sont alors recalculés en fonction de la situation de chacun et de l'organisation de la vie de votre enfant (résidence principale ou alternée). Cette mise à jour permet une prise en compte plus juste de votre situation et facilite vos démarches en toute autonomie.

Notre conseil

Renseignez-vous sur les aides auxquelles vous pouvez prétendre. Si votre enfant est en résidence alternée, certaines aides peuvent être partagées entre les deux parents.

Parents mariés, pacsés ou en union libre : quelles démarches ?

Vous vous séparez

Mariés

Souhaitez-vous divorcer ?

OUI

Procédure de divorce

Par consentement mutuel, par altération du lien conjugal ou pour faute

NON

Médiation familiale et convention parentale recommandées

Pacsés ou en union libre

Êtes-vous d'accord sur l'organisation concernant votre enfant ?

OUI

Convention parentale

Homologation possible par le juge ou la Caf (pour la pension alimentaire)

NON

Médiation familiale recommandée

Juge aux affaires familiales ou commissaire de justice

Notre conseil

Si vous avez besoin d'informations sur vos droits, de conseils juridiques ou d'être représenté, rendez-vous dans une Maison de la justice et du droit ou prenez contact avec un avocat.

consultation.avocat.fr →

L'aide juridictionnelle : un soutien pour vos frais de justice

L'aide juridictionnelle peut prendre en charge l'entièreté ou une partie de vos frais de justice (avocat, commissaire de justice, etc.) si vos ressources sont modestes.
Vérifiez votre éligibilité et effectuez une demande via le formulaire disponible en ligne à remettre au tribunal de justice ou sur :

aidejuridictionnelle.justice.fr →



Autorité parentale : des décisions partagées pour votre enfant

Après la séparation, vous conservez chacun les mêmes droits et devoirs envers votre enfant : c'est l'autorité parentale. Chacun prend les décisions du quotidien lorsqu'il est avec l'enfant mais les décisions importantes continuent d'être prises ensemble.
La séparation implique également de déterminer les modalités de résidence de votre enfant :

• **la résidence alternée :** votre enfant partage son temps de vie entre ses deux parents.

• **la résidence principale :** votre enfant réside principalement chez l'un des parents, tandis que l'autre bénéficie d'un droit de visite et d'hébergement.

Préserver le lien parent-enfant grâce aux espaces de rencontre

Lorsque les échanges avec l'autre parent sont très difficiles, il peut être compliqué pour votre enfant de maintenir un lien avec chacun de ses parents.
Les espaces de rencontre contribuent à préserver la santé psychologique de votre enfant tout en lui permettant de retrouver l'un de ses parents dans un lieu neutre, sécurisé et temporaire, encadré par des professionnels. Ils aident à :

• maintenir ou recréer le lien parent-enfant

• sécuriser les rencontres, notamment lorsque les parents ne peuvent pas être en contact direct

• préparer un retour progressif à une organisation plus autonome

Trouvez l'espace de rencontre le plus proche de chez vous sur :

monenfant.fr →



Je reconstruis le quotidien et les repères de ma famille

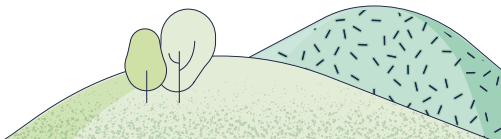
« Je pense qu'il ne faut pas vouloir tout faire en même temps. La séparation prend du temps et il faut pouvoir se ménager. Il y a des choses à faire rapidement en revanche. »

Rose, mère séparée



L'école et les activités : préserver les repères de votre enfant

Comme de nombreux aspects du quotidien, l'organisation autour de l'école et des activités de votre enfant peut évoluer après une séparation (horaires, trajets, inscriptions, activités extrascolaires, etc.). Trouver de nouveaux repères demande souvent un temps d'adaptation. Partager les informations importantes concernant votre enfant et anticiper les aspects pratiques du quotidien peut faciliter son organisation et le rassurer. Les solutions peuvent évoluer au fil du temps, selon ses besoins et votre situation. L'objectif est de lui permettre de conserver des repères stables et de poursuivre ses activités dans les meilleures conditions possibles.



Votre logement après la séparation

Le logement est souvent l'une des premières préoccupations après une séparation. Rester dans le logement ou en trouver un nouveau peut nécessiter d'anticiper certaines démarches, parfois longues.

Selon votre situation, des aides financières et des dispositifs peuvent vous aider à rester dans votre logement ou à vous installer dans un nouveau domicile. La Caf peut vous orienter vers les solutions adaptées :

Notre conseil

N'attendez pas pour effectuer vos démarches. Par exemple, les aides personnelles au logement (APL) ne sont pas rétroactives. Une demande tardive peut entraîner une perte de droits.

Pour…	Vous pouvez…
Trouver un logement	Déposer une demande de logement social
Bénéficier d'aides liées au logement	Vous renseigner sur les aides d'Action Logement (si vous êtes salarié)
Financer votre installation	Solliciter le Fonds de solidarité pour le logement (FSL)
Obtenir des conseils gratuits	Contacter gratuitement l'Agence départementale d'information sur le logement (ADIL)



Mon soutien psy : prendre soin de vous et de votre enfant

Le dispositif « Mon soutien psy » vous permet de bénéficier de séances chez un psychologue conventionné, prises en charge par l'Assurance Maladie et sans avance de frais selon votre situation. Accessible simplement, il peut vous aider à mettre des mots sur ce que vous traversez, à mieux gérer les changements liés à la séparation et à préserver votre équilibre personnel. Prendre soin de vous est aussi essentiel pour accompagner au mieux votre enfant.

ameli.fr →

Pension alimentaire : comprendre, fixer, sécuriser

À quoi sert la pension alimentaire ?

La pension alimentaire contribue aux dépenses liées à l'entretien et à l'éducation de votre enfant.

- Logement
- Alimentation
- Scolarité
- Santé
- Loisirs
- Vêtements

Pension alimentaire

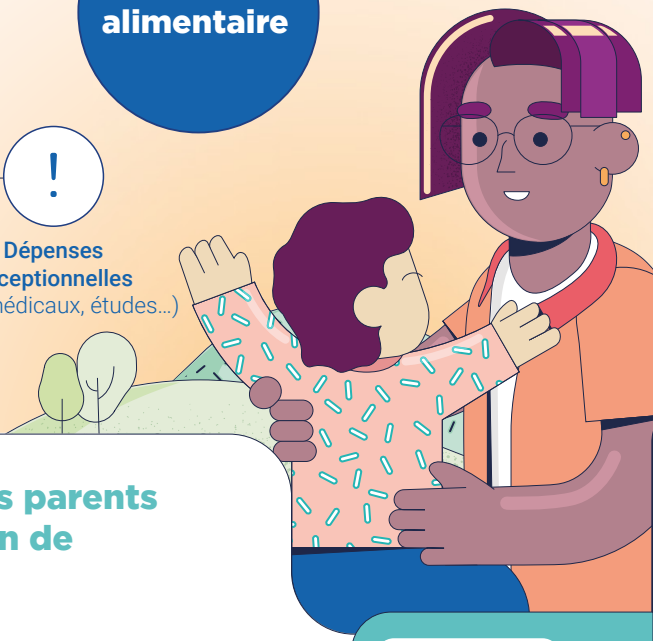
Dépenses exceptionnelles (frais médicaux, études...)

Qui verse la pension alimentaire ?



Parent débiteur (qui la verse)

Parent créancier (qui la reçoit) pour les besoins de votre enfant



La Caf accompagne les parents séparés dans la gestion de la pension alimentaire

- Sécurise le versement de la pension
- Récupère les pensions impayées
- Verse l'allocation de soutien familial (ASF)
- Fixe le montant de la pension dans un titre exécutoire
- Services gratuits
- Par téléphone au 3238
- pension-alimentaire.caf.fr

Notre conseil

La Caf est à vos côté à chaque étape de votre séparation. Pour en savoir plus, rendez-vous p.5

Comment est fixé son montant ?

Vous êtes d'accord

Accord entre parents

Convention parentale ou titre exécutoire Caf

Vous n'êtes pas d'accord

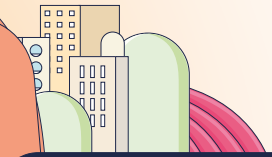
Juge aux affaires familiales

Fixation de la pension alimentaire

Le montant peut être révisé en cas de changement de situation

Le montant est déterminé selon

- Les revenus et les charges du parent qui verse
- Les modalités de résidence (principale ou alternée dans certains cas)
- Les besoins de votre enfant



Vos droits évoluent avec votre situation

Après votre déclaration de séparation, la Caf recalcule vos droits selon votre situation familiale et vos ressources. Vous pouvez ainsi bénéficier de nouvelles aides ou de montants majorés (RSA, prime d'activité, etc.).

Notre conseil

Renseignez-vous sur le complément de libre choix du mode de garde (CMG). En cas de résidence alternée, les deux parents peuvent en bénéficier.

Intermédiation financière

La Caf devient l'intermédiaire entre les deux parents pour :

- Limiter les tensions
- Sécuriser les versements
- Faciliter les démarches



Mise en place automatique après fixation de la pension par décision de justice ou à la demande des parents.
RIB des deux parents nécessaire.

L'allocation de soutien familial (ASF)

Cette aide est versée sur demande du parent qui assume la charge de votre enfant.

Pension insuffisante	Pension impayée	Absence définitive d'un parent
ASF		
Versée en complément	Versée à titre d'avance La Caf engage le recouvrement	Versée de façon définitive

Je fais face à des violences : me protéger et agir

« Être accompagnée m'a permis de comprendre mes droits et de faire les démarches nécessaires. Grâce aux aides et aux professionnels, j'ai pu me protéger et mettre mes enfants à l'abri. Aujourd'hui, je me sens plus en sécurité et soutenue. »

Nadia, victime de violences conjugales et séparée



Vous protéger et faire valoir vos droits

Si vous êtes victime de violences, des dispositifs existent pour vous protéger, vous accompagner et faire valoir vos droits.

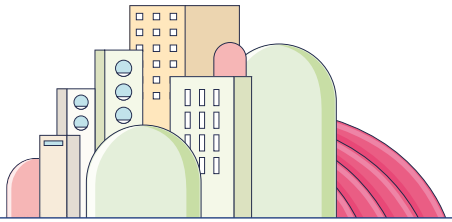
Vous pouvez notamment

• Signaler les violences ou déposer plainte auprès de la police, de la gendarmerie ou du procureur de la République. Vous pouvez également utiliser la plateforme de signalement en ligne :

service-public.fr/cmi →

Notre conseil

Conservez tous les éléments susceptibles d'attester des violences (attestations, photos, captures d'écran, certificats médicaux, etc.). Ils pourront vous



• Accéder à un hébergement d'urgence ou à un accompagnement spécialisé en contactant le 115, le 3919 ou un travailleur social.

• Demander une ordonnance de protection, qui peut être délivrée par le juge aux affaires familiales pour vous protéger, ainsi que votre enfant, même sans dépôt de plainte préalable.

• Bénéficier de mesures de protection dans le cadre professionnel comme un entretien, un changement de service ou une mutation, en vous rapprochant de votre employeur ou de la personne référente de votre structure.

• Bénéficier d'un téléphone grave danger (TGD) pour alerter rapidement un service d'assistance en cas de danger et faciliter l'intervention des forces de l'ordre lorsque votre sécurité est menacée.

être utiles dans vos démarches. La plateforme Mémo de vie peut vous aider à les conserver de manière sécurisée et à retracer les événements lorsque cela est nécessaire.

memo-de-vie.org →

L'aide d'urgence : un soutien financier pour vous mettre en sécurité

L'aide d'urgence pour les victimes de violences conjugales peut vous aider à vous mettre en sécurité et à faire face aux premières dépenses liées à votre départ du foyer. Accessible aux femmes comme aux hommes, allocataires ou non, cette aide est attribuée sans condition de ressources. Elles sont uniquement prises en compte pour en calculer le montant.

Pour en bénéficier, vous devez :

• résider en France de manière stable et régulière

• disposer d'un justificatif datant de moins de 12 mois (plainte ou récépissé de plainte, signalement au procureur de la République ou ordonnance de protection)

caf.fr →

Je suis concerné par les violences ou je me pose des questions

Les violences au sein du couple sont de différentes formes

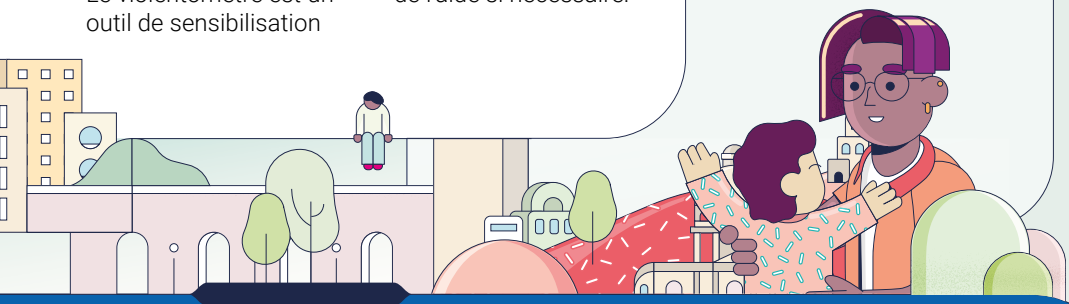
- Physiques
- Administratives
- Verbales
- Sexuelles
- Psychologiques
- En ligne
- Économiques

Le violentomètre : un outil pour repérer les violences au sein du couple

Les violences au sein du couple peuvent prendre des formes variées et ne sont pas toujours faciles à identifier. Certaines situations peuvent s'installer progressivement, au point de sembler normales. Le violentomètre est un outil de sensibilisation qui vous aide à repérer les comportements violents, à mettre des mots sur votre vécu et à évaluer votre situation. Il peut constituer un premier repère pour y réfléchir, demander conseil ou rechercher de l'aide si nécessaire.

Le consentement, c'est quoi ?

C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise.
Vous pouvez revenir sur ce choix quand vous le souhaitez et selon les raisons qui vous sont propres. Vous n'avez pas à vous justifier ou subir des pressions.



Besoin d'aide face aux violences conjugales ?

- **S'informer et trouver de l'aide :** arretonslesviolences.gouv.fr →
- **Échanger en ligne avec la police ou la gendarmerie :** service-public.gouv.fr/cmi →
- **Rencontrer un professionnel près de chez vous :** consultez l'annuaire des Centres d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF) : fncidff.info →
- **En cas d'urgence :** appelez le 17, le 112 ou envoyez un SMS au 114 (service gratuit)
- **Pour les femmes, être écoutée, informée et orientée :** contactez le 3919 (appel gratuit et anonyme)

PROFITE

Ta relation est saine quand il...

- Respecte tes décisions et tes goûts
- Accepte tes ami.e.s et ta famille
- A confiance en toi
- Est content quand tu te sens épanouie
- S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

VIGILANCE, DIS STOP !

Il y a de la violence quand il...

- T'ignore des jours quand il est en colère
- Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- Rabaisse tes opinions et tes projets
- Se moque de toi en public
- Te manipule
- Est jaloux en permanence
- Contrôle tes sorties, habits, maquillage
- Fouille tes textos, mails, applis
- Insiste pour que tu envoies des photos intimes
- T'isole de ta famille et de tes ami.e.s

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il...

- Te traite de folle quand tu lui fais des reproches
- « Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
- Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
- Menace de se suicider à cause de toi
- Te touche les parties intimes sans ton consentement
- Menace de diffuser des photos intimes de toi
- T'oblige à regarder des films pornos
- T'oblige à avoir des relations sexuelles

Outil créé par

VILLE DE PARIS

EN AVANT TOUTE(S)

seine-saint-denis LE DÉPARTEMENT

Solidarité Femmes 3919

Vous avez une question ?

Contactez-nous :

Espace Mon Compte sur caf.fr

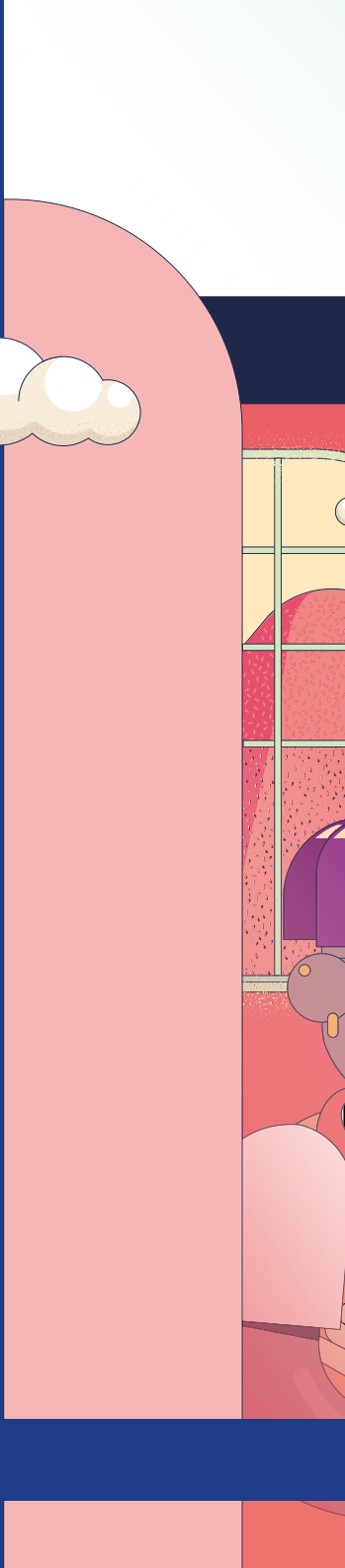
Appli mobile « Caf - Mon Compte »

Accueil sur rendez-vous en Caf ou par téléphone

Téléphone au 3230
Pensions alimentaires au 3238

@Caf - Allocations familiales

@Caf_parents



ALLOCATIONS FAMILIALES

FNCIDFF
Fédération nationale des CIDFF

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance Maladie

Rédaction et coordination Caisse nationale des Allocations familiales
Réalisation Direction de la communication et des relations institutionnelles
Illustrations©Cnaf
Aucune information contenue dans ce guide ne peut être reproduite sans l'accord de l'éditeur.