« La séparation a été un véritable tourbillon : un mélange de tristesse, de colère, de solitude, de soulagement et de joie de retrouver une nouvelle vie. S'entourer de ses proches et ne pas hésiter à demander de l'aide est précieux pour avancer. »

Aurélie, mère séparée



MON MEMO – SÉPARATION –

DÉMARCHES

BUDGET

CONTACTS UTILES

ALLOCATIONS FAMILIALES

Mes repères pour avancer

Chaque situation est différente, avancez à votre rythme. Voici quelques démarches utiles à réaliser pendant et après votre séparation :

Mes droits et mes démarches Caf

caf.fr

◯ Je pense à déclarer ma séparation dans mon espace Mon Compte.

◯ Si besoin, je me renseigne sur mes droits sur caf.fr et les aides possibles.

◯ Je peux demander un rendez-vous avec un conseiller ou un travailleur social.

◯ J'explore les services proposés (parcours interactif, gestion de la pension alimentaire…).

◯ Je m'informe sur les aides adaptées à ma situation (pension alimentaire, complément mode de garde…).

Ma situation santé

ameli.fr

◯ Je pense à mettre à jour mes informations auprès de ma caisse primaire d'Assurance Maladie (nom d'usage, coordonnées, RIB).

◯ Je pense à inscrire mon enfant sur la carte Vitale des deux parents.

◯ Je vérifie mes droits à la complémentaire santé solidaire.



Mes autres démarches administratives

◯ Selon ma situation, je pense à informer les organismes concernés :

- Ma banque et mon organisme de crédit
- Les impôts
- Mon employeur ou France Travail
- Mon bailleur
- L'école de mon enfant
- Ma mutuelle et mon assurance
- Mes fournisseurs (eau, électricité, téléphone…)

◯ Je peux me rendre en point-justice ou appeler le 3039 pour des informations juridiques relatives à ma situation.

Mon futur budget

Ressources du foyer	Montant
Salaire	
Autre revenu d'activité	
Aide au logement	
RSA	
Prime d'activité	
Allocations familiales	
Pension alimentaire	
Autres	
Total des ressources	

Charges du foyer	Dépenses réelles	Dettes
Loyer		
Eau		
Énergie (électricité, gaz…)		
Cantine		
Assurance, mutuelle		
Téléphone, Internet		
Garde d'enfant		
Impôts		
Alimentation, hygiène		
Frais de transport		
Crédits		
Autres		
Total des charges		

Mes notes

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

l'Assurance Maladie

