

COMMUNIQUE DE PRESSE

Paris, le 30 octobre 2025



Éclaircies, le podcast de la Caf qui met vos histoires à la lumière de nos solutions

La Caf donne la parole aux parents dans son nouveau podcast Éclaircies, accessible sur toutes les plateformes d'écoute (Spotify, Apple Podcasts, Deezer, YouTube...) et sur son site internet caf.fr. Ils y racontent leur vécu, leur ressenti lors de la grossesse, l'arrivée d'un enfant, l'annonce d'un handicap, une séparation, la recherche d'un mode d'accueil, l'adolescence, les premières vacances. Des récits tout en émotions, complétés par des solutions proposées par la Caf.

Avec un nouvel épisode tous les 15 jours, d'une durée de 15 à 20 minutes, cette première série de 7 épisodes plonge dans le vécu des familles à des étapes clés de leur vie, de la grossesse jusqu'aux premières années de l'adolescence de l'enfant, à des moments où la Caf peut être un soutien.

Damien Ranger Martinez, directeur de communication de la Cnaf précise « En France, près d'une personne sur deux écoute régulièrement des podcasts. Ce format s'impose comme un média de proximité particulièrement prisé par les jeunes parents. Le soutien à la parentalité fait partie de l'ADN de la Caf : avec Éclaircies, nous donnons une voix aux familles et rendons plus visibles encore les moments de vie où nos services et prestations peuvent faire la différence. En diffusant pour la première fois un podcast, la Cnaf affirme que tous les terrains de communication doivent être utilisés pour mieux faire connaître les droits de chacun ».

Extraits choisis des trois premiers épisodes d'ores et déjà disponibles :

1. **Trouble-fête** : « Je crois sincèrement que je n'avais pas compris le tsunami qu'allait représenter la maternité et ce premier mois de vie de maman », raconte Laure, mère de trois enfants, à l'arrivée de son aîné. Parmi les actions de soutien apportées par la Caf, l'aide à domicile, les lieux d'échange enfant-parents... peuvent être des solutions.
2. **L'enfant qu'on n'attendait pas** : « Un début de maternité assez compliqué, avec des difficultés pour créer le lien dont tout le monde parle au début » : Eleonora évoque ainsi « un cerveau qui se coupe » lors de l'annonce du diagnostic de la maladie génétique de son fils, puis les progrès pas à pas... L'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé, ou l'Allocation journalière de présence parentale, peuvent être des solutions.
3. **Famille à une jambe** : « Le regard d'une personne habituée à accompagner une séparation était important pour organiser le quotidien au mieux, dans l'intérêt des enfants » : Hélène, mère de deux enfants, parle de sa charge mentale en tant que cheffe de famille monoparentale après le déménagement de leur père à plusieurs centaines de kilomètres. Mais aussi du soutien de ses amis, d'associations, et de l'accompagnement de la Caf pour mieux surmonter ses difficultés.

Pour plus d'infos

caf.fr : [CAF - Éclaircies, le podcast de la Caf](http://caf.fr)

Contacts Presse

Virginie RAULT - 07 78 95 49 90

Julien PRADINES - 06 15 95 78 79

presse@cnaf.fr

Suivez notre actualité sur [@cnaf_actus](https://www.instagram.com/cnaf_actus)

La Cnaf et les 101 Caf, à chaque étape de la vie

Les 101 Caf accompagnent les enfants, les jeunes et les familles et contribuent à la cohésion sociale par le versement des prestations de solidarité et des aides au logement. Chaque mois, elles conseillent et soutiennent ainsi 13,5 millions d'allocataires représentant 32 millions de bénéficiaires, soit près d'1 habitant sur 2. Aux côtés des élus et acteurs de terrain, elles contribuent également à développer des équipements pour toutes les familles et à réduire les inégalités territoriales.

Pour suivre l'actualité qui concerne les parents :

[@caf_parents](#)

Vies de famille, le magazine de la Caf utile à tous
[caf.fr](#) « [La Caf, des solutions pour tous les parents](#) »



Contacts Presse

Virginie RAULT - 07 78 95 49 90

Julien PRADINES - 06 15 95 78 79

presse@cnafr.fr

Suivez notre actualité sur [@cnafr_actus](#)

La Cnaf et les 101 Caf, à chaque étape de la vie

Les 101 Caf accompagnent les enfants, les jeunes et les familles et contribuent à la cohésion sociale par le versement des prestations de solidarité et des aides au logement. Chaque mois, elles conseillent et soutiennent ainsi 13,5 millions d'allocataires représentant 32 millions de bénéficiaires, soit près d'1 habitant sur 2. Aux côtés des élus et acteurs de terrain, elles contribuent également à développer des équipements pour toutes les familles et à réduire les inégalités territoriales.