*« 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

Contactez nos travailleurs sociaux par mail :

*Sélectionnez l'adresse mail qui correspond à votre lieu de résidence :*

- ts-nord@caf50.caf.fr
- ts-sud@caf50.caf.fr
- ts-centre@caf50.caf.fr

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de la Manche



ALLOCATIONS FAMILIALES

FNCIDFF
Fédération nationale des CIDFF

l'Assurance Maladie