



Menu



Simulateur



Contact



Espace Membre

[Accueil](#) → [Vie Pratique](#) → [Administrations](#)

# Séparation Caf : quelles sont les démarches à faire et quelles conséquences sur mes droits ?

Par Charlotte Beydon / Mis à jour le 31 juillet 2024



**Nos conseillers répondent à vos questions**



**0891 150 450**

**Service 0,80 € / min  
+ prix appel**

● Ouvert aujourd'hui de 8h à 18h  
Service fourni par aide-sociale.fr

**La séparation d'un couple est une étape souvent difficile**, tant sur le plan émotionnel que pratique. Et à ce tsunami qui balaie le quotidien se rajoutent **les démarches administratives**, dont la **notification à la Caf**. [Cette procédure](#), à réaliser en ligne, **permet de calculer vos nouveaux droits**. Eh oui ! que vous soyez bénéficiaire d'allocations familiales, de l'aide au logement, de la prime d'activité ou du RSA, [ce changement de situation auprès de la Caf](#) aura un impact.

Dans cet article complet, nous expliquerons **toutes les conséquences** de cet événement personnel, mais aussi [l'accompagnement et les dispositifs proposés par la Caf](#). Nous reviendrons également sur **deux cas de figure particuliers** : [la séparation, mais avec cohabitation](#), et [la séparation sans divorce](#).

*Alors pour tout savoir sur la séparation Caf, poursuivez simplement votre lecture.*

Télécharger (gratuit)

Traitement crypté des PDF pour votre

Just Convert Files

## Séparation Caf : les démarches à réaliser

---

Vous venez de vous séparer de votre conjoint ? Que vous soyez mariés, pacsés ou en concubinage, et malgré les émotions qui peuvent vous submerger, il vous faut **prendre le temps de réaliser certaines démarches administratives**. Même si cela revêt un aspect personnel, voire intime, informer les instances publiques de votre changement de situation est **essentiel afin que vos droits aux différents dispositifs soient maintenus ou revus** à la hausse ou à la baisse.

Ainsi, il conviendra de faire part de votre séparation :

Au centre des finances publiques

À votre caisse d'assurance maladie (CPAM ou MSA)

À votre employeur

À France Travail (ex-Pôle Emploi) si vous êtes demandeur d'emploi

À votre banque

À la Caf

Et cet article est entièrement dédié à ce dernier item : **comment annoncer une séparation à la Caisse d'allocations familiales** et surtout, quelles sont les conséquences de ce changement sur les aides ?

Télécharger (gratuit)

Traitement crypté des PDF pour votre

Just Convert Files

**Si vous êtes déjà allocataire**, il vous suffit de vous rendre **sur votre**

**compte Caf** et de cliquer sur « **Déclarer un changement** » puis sur « Situation familiale ». Cette procédure doit être réalisée **le plus tôt possible** après votre rupture afin que votre dossier et vos droits soient réexaminés rapidement selon cette nouvelle donnée. C'est tout et c'est aussi simple que ça! **Aucunement besoin d'une attestation de séparation Caf** à moins d'être dans un cas particulier comme [la séparation avec cohabitation](#).

### Besoin d'un tuto vidéo ?

Télécharger (gratuit)

Traitement crypté des PDF pour votre

Just Convert Files



**Si vous n'êtes pas allocataire** pour le moment, il est toujours intéressant **d'effectuer une simulation** de votre éligibilité aux aides principales. En effet, la grande majorité des dispositifs mis en place par la Caf ont pour conditions d'accès les ressources selon la composition du foyer. Par conséquent, si **vous n'aviez droit à rien en tant que couple**, peut-être est-ce **différent une fois célibataire** (et d'autant plus pour les familles monoparentales). Pour ce faire, vous pouvez **utiliser [notre simulateur gratuit](#)** !

## Séparation couple Caf : l'accompagnement et les aides proposées par la Caisse d'allocations familiales

---

Au-delà du bouleversement quotidien, vous vous posez probablement une multitude de questions : comment gérer les difficultés financières après une séparation ? Que faut-il privilégier comme garde pour les enfants ? Comment éviter les conflits avec son ex ? **La Caf propose des dispositifs**

**particulièrement poussés pour répondre à de nombreuses problématiques.** On vous dit tout.

## Un soutien à 360°

Une rupture est **un événement particulièrement difficile à vivre**, surtout lorsqu'il y a des enfants au milieu.

Afin d'éviter une précarisation de l'un ou de l'autre parent (et par extension, des enfants), la Caisse d'allocations familiales propose un accompagnement personnalisé qui vous permettra de :

Être orienté vers les contacts et administrations les plus adaptés à votre situation.

Avoir un aperçu clair des aides auxquelles vous avez droit.

Être soutenu dans vos différentes démarches administratives et difficultés quotidiennes.

Votre interlocuteur privilégié, **un travailleur social de la Caf**, vous prendra donc sous son aile pendant les quelques semaines délicates qui suivent votre séparation. Et ce, **que vous soyez allocataires ou non, avec ou sans enfant** ! Pour bénéficier de cet accompagnement, il vous suffit de **prendre rendez-vous avec un conseiller Caf.**

**Bon à savoir :** la Caf a créé un parcours interactif qui vous permettra de connaître l'ensemble des services qui correspond à votre nouvelle situation.

## Les aides financières générales

Qui dit séparation, dit forcément rentrées d'argent amoindries, voire totalement inexistantes ! C'est pour cette raison qu'**une fois votre changement de situation déclarée**, votre dossier va être étudié par les conseillers de la Caf afin de **voir si vous pouvez à présent bénéficier de**

**certaines prestations** (ou de voir le montant de vos droits augmenté ou diminué).

**Bon à savoir :** chaque Caf a son propre règlement intérieur d'action social. Dans cet article, nous nous sommes cantonnés aux aides nationales, mais il est tout à fait possible que d'autres dispositifs vous soient proposés localement.

Parmi les droits Caf couramment remaniés après une séparation, nous retrouvons :

	<h1>Télécharger (gra</h1>
Just Convert Files	

La prime d'activité

Le RSA

L'Aide personnalisée au logement (APL) et autres aides au logement

Si vous les perceviez avant votre rupture, **leur montant pourrait évoluer**. Si ce n'était pas le cas, nous vous conseillons très fortement de **tester votre éligibilité grâce à nos simulateurs** et, si le résultat est positif, d'en faire la demande auprès de la Caf le plus rapidement possible.

Pour avoir un aperçu de ce que vous pouvez toucher, n'hésitez pas à utiliser [notre simulateur de Prime d'activité](#), [notre simulateur du Revenu de solidarité active](#) et [notre simulateur d'APL](#).

## Les aides financières pour les familles

Suivant le mode de garde choisi (alternée, principale avec ou sans droit de visite, exclusive), la Caf peut vous proposer **des aides spécifiques**.

### Quid des prestations familiales quand la garde est partagée ?

Tout d'abord, il est important de savoir que **toutes les prestations familiales sont versées à celui ou celle qui a la garde des enfants**. En effet, aux yeux de la Caf, il n'y a qu'**un seul parent allocataire**... sauf exception ! Et parce que le sujet mérite de nombreuses lignes, nous en avons fait un article à part entière : [le partage des allocations familiales et autres prestations en cas de garde alternée](#).

### L'ASF

**L'Allocation de soutien familial ou ASF** est une aide ponctuelle versée au parent qui vit seul avec un ou plusieurs enfants de moins de 20 ans ET qui ne perçoit pas (encore) de pension alimentaire ou alors qui en reçoit une, mais de très faible montant.

Son montant est fixé à **195,86 € par enfant à charge**, mais pour en bénéficier, vous devrez vous engager à entreprendre une action en justice auprès du JAF (juge aux affaires familiales) concernant la pension alimentaire.

Pour en savoir plus sur le sujet, nous vous invitons à lire [notre article dédié à l'ASF](#).

### La garde d'enfants

Il y a celles qui étaient maman au foyer et qui doivent **reprendre leur vie professionnelle** pour s'en sortir financièrement, celles qui préfèrent **arrêter totalement ou en partie leur activité** pour garder leurs enfants, car c'est plus rentable que de faire appel à une assistante maternelle ou une crèche, et **celles qui ont déjà leur mode de garde**, mais qui doivent

soudainement tout payer de leur poche alors qu'avant, ils étaient deux à régler la note...

Dans tous les cas, il y a deux solutions :

**Le Complément de mode de garde** ou CMG s'adapte à vos ressources et son montant peut augmenter au niveau suivant selon les nouveaux revenus de votre foyer.

**La Prestation partagée d'éducation de l'enfant** ou Prepare est réservée aux parents qui ne travaillent plus (ou qui travaillent à temps partiel) et permet, sous conditions, d'avoir une rentrée d'argent de quelques centaines d'euros chaque mois.

## **Les activités de loisirs pour les enfants**

Ce n'est pas parce que vous vous séparez que vos enfants doivent faire l'impasse sur les loisirs (bien au contraire !).

Encore une fois, la Caf propose quelques dispositifs qui peuvent être intéressants comme :

**L'aide aux temps libres** pour les inscriptions en centre de loisirs.

**Les vacances Caf ou VACAF** pour régler tout ou partie d'une location au camping (partenaires partout en France).

**Les aides diverses et variées pour payer les cotisations annuelles des licences sportives.** Nous les avons répertoriées dans notre article [sur les aides financières pour le sport](#).

**Bon à savoir :** certains centres aérés offrent des tarifications adaptées aux ressources des parents. Pour savoir s'il y en a un près de chez vous, n'hésitez pas à utiliser [le site Mon Enfant](#), créé et mis en ligne par la Caf. Vous y dénicherez également une foule d'informations sur de nombreux sujets liés à l'enfance et à l'adolescence. Une vraie pépite à garder en favori !

## **La pension alimentaire**

Nous en parlions précédemment en évoquant l'ASF, mais faisons un rapide point juridique avant de poursuivre. **La pension alimentaire** est une somme **versée chaque mois par un parent à l'autre parent**, que l'enfant soit en garde classique ou alternée. Cette contribution financière permet de **subvenir aux besoins et frais dudit enfant** et son montant peut aussi bien être fixé à l'amiable que par l'intervention du Juge aux affaires familiales.

Alors quel est le rôle de la Caf dans tout ça ? C'est bien simple : **via l'Aripa** ([Agence de recouvrement et d'intermédiation des pensions alimentaires](#)), **la Caisse d'allocations familiales facilite le versement de la pension alimentaire** et aide les parents dans leurs démarches et en particulier [la demande de ladite pension alimentaire](#).

Elle peut notamment :

**Devenir un véritable intermédiaire entre les deux parents** en prélevant directement la pension chez l'un et en la versant automatiquement chez l'autre afin d'éviter les impayés.

**Lutter efficacement contre les pensions alimentaires impayées** en récupérant leur montant à la source (ou auprès de l'employeur, de France Travail le cas échéant).

**Verser l'ASF** en attendant que le Juge aux affaires familiales fixe le montant de la pension alimentaire ou en complément d'une pension alimentaire faible.

**Renseigner les parents séparés** grâce à un numéro dédié au 32 38 ou via [le site de l'Aripa](#).

**Bon à savoir :** vous aimeriez avoir une idée du montant de la pension alimentaire que vous pouvez percevoir ou que vous devez verser ? N'hésitez pas à utiliser [le simulateur de pension alimentaire](#) !

**L'accès ou le maintien dans le logement**

C'est généralement **le nerf de la guerre après une séparation**. Vivre sous le même toit peut vite devenir insoutenable et pourtant, cela pose souvent **des soucis financiers**, que ce soit pour celui qui reste dans le logement que pour celui qui doit en trouver un nouveau. La Caf peut vous aider par plusieurs biais.

Ainsi, **si vous êtes locataire**, vous pouvez peut-être **recevoir une aide au logement** comme l'APL (la plus connue), l'ALS ou l'ALF. Dans certaines situations d'urgence ou pour les allocataires très précaires, **la Caisse d'allocations familiales peut vous renvoyer vers un de ses partenaires spécialisés** : le conseil départemental pour débloquent le Fonds de solidarité logement (FSL), Action Logement qui propose des dispositifs particuliers, etc.

**Pour les propriétaires** qui doivent rembourser un prêt, certaines Caf offrent **des soutiens financiers sous certaines conditions**. En effet, vous n'êtes pas éligible aux aides au logement « classiques » comme l'Aide personnalisée au logement. Il vous faudra voir cela directement auprès de votre conseiller Caf.

Enfin, il existe également deux autres dispositifs qui nous paraissent importants à signaler :

[La prime de déménagement](#)

[Le prêt Caf pour l'achat d'équipement ménager ou de mobilier](#)

## Les espaces de rencontre

Vous avez obtenu **un droit de visite**, mais les relations avec votre ex-conjoint sont très difficiles ? Il y a une solution toute simple : **les espaces de rencontres** vers lesquels peut vous renvoyer la Caf. Ces lieux adaptés proposent, comme leur nom l'indique, **un endroit totalement neutre pour voir son ou ses enfants**.

**Bon à savoir :** un entretien préalable avec un professionnel est obligatoire pour accéder à ces espaces de rencontres. Et pour cause, l'objectif premier est de trouver un compromis pérenne pour vous et vos enfants. Prenez note qu'il s'agit par ailleurs d'un dispositif limité à 6 mois maximum.



### Les réunions d'information « Parents après la séparation »

Au-delà de **l'aspect purement matériel et financier** d'une rupture, il y a aussi **toutes les émotions et les questionnements** divers et variés concernant ce nouveau quotidien. Et c'est d'autant plus le cas lors de séparations conflictuelles.

Vous vous retrouvez dans cette description ? **Vous vous sentez seul** et ne savez plus personne vers qui vous tourner ? Ne vous isolez pas et **rendez-vous à une réunion d'information « Parents après la séparation »** ! Regroupés autour d'un médiateur familial et d'un autre professionnel (psychologue, juriste, etc.), vous pourrez **échanger sur votre expérience et partager vos inquiétudes**. Bien évidemment, ces rencontres sont **anonymes et gratuites**. Pour y participer, demandez simplement à votre conseiller Caf !

## La médiation familiale

Depuis votre séparation, rien ne va avec votre ex-conjoint? Vous savez pertinemment que les enfants ne doivent pas subir cette tension, mais **la communication est rompue**? L'intervention d'un médiateur familial peut être envisagée.

La Caf travaille avec plusieurs services de médiation familiale et pourra vous mettre en relation. **Ces rencontres avec un tiers neutre sont un vrai plus** afin que chacun puisse aborder ses besoins et problématiques dans un cadre respectueux. L'objectif : **trouver une solution à l'amiable !**

**Le premier entretien est généralement gratuit**, en revanche, **pour les suivants**, il est souvent demandé de **participer à hauteur de vos possibilités**. Pour en savoir plus, c'est par ici avec [un article sur le sujet](#).

## L'aide à domicile après une séparation

Une séparation peut être vécue comme un véritable tsunami et bon nombre de personnes se retrouvent débordées, **incapables d'assumer les tâches du quotidien**. S'occuper des enfants, trouver une nouvelle organisation dans la maison, faire le ménage, préparer des repas équilibrés... Ne restez pas seul et parlez de vos difficultés à votre conseiller Caf. En effet, l'organisme a **de nombreux partenariats avec des associations spécialisées dans l'aide à domicile ou des TISF** (Technicienne en intervention sociale et familiale). Ces dernières peuvent donc vous épauler temporairement.

**Bon à savoir** : la Caf ne paie pas la totalité de ce dispositif. Une participation financière, calculée selon votre quotient familial, vous sera exigée.

Pour bénéficier de l'aide à domicile pendant ou après une séparation, vous

### devez remplir les critères d'éligibilité suivants :

Vous avez au moins un enfant de moins de 16 ans à charge.

Vous êtes déjà allocataire de la Caf et recevez donc certaines prestations de la part de l'organisme.

Vous êtes séparé depuis moins de 3 mois.

Si c'est bien le cas, votre conseiller Caf vous donnera **les coordonnées des associations** intervenant près de chez vous et il vous suffira de **les contacter**.

### **Pour les victimes de violences conjugales**

Vous pouvez vous en sortir ! La Caf vous apportera un soutien, notamment par le biais de **l'aide d'urgence** et d'**un accompagnement social dans toutes vos démarches** (accès au logement, recherche d'emploi ou de formation, garde d'enfant, etc.).

### Voici une sélection d'articles indispensables à lire :

[Les numéros et associations dédiés aux victimes de violences conjugales](#)

[L'aide d'urgence](#)

[Le Pack Nouveau Départ](#)

## **La séparation, mais cohabitation Caf : focus sur une situation relativement fréquente**

---

La rupture est actée, mais pour le moment, vos recherches désespérées de logement n'aboutissent à rien et vous êtes **obligés de vivre sous le même toit** ? Cette cohabitation forcée ne doit pourtant pas vous empêcher de **déclarer votre changement de situation** et, par conséquent, de

pouvoir **percevoir certaines aides**.

En revanche, prudence : la Caf effectue de nombreux contrôles, la fraude parent isolé étant bien plus fréquente qu'il y paraît. Il va donc falloir être vigilant et **prouver que vous êtes bien séparés, même si vous vivez encore dans le même logement**.

Voici donc quelques conseils pour prouver votre bonne foi auprès de l'organisme :

## **ARGENT ET DÉPENSES**

Mettez fin aux dépenses communes (autant qu'il est possible).

Ne payez pour aucune dépense de votre ex-conjoint.

Demandez des factures à votre nom pour tout achat.

Ne faites plus aucun virement vers le compte de votre ex-conjoint.

Résilier votre compte joint si vous en aviez un.

## **LOGEMENT**

Prévenez votre bailleur par un courrier recommandé avec accusé de réception (dont vous garderez une copie) de votre changement de situation et demandez à ce qu'il rédige un avenant à votre contrat de bail pour être considérés comme colocataires.

Faites une demande de logement à votre nom auprès de plusieurs organismes (demande de logement social, mails et/ou courriers avec des agences immobilières, etc.).

Demandez autour de vous si quelqu'un peut vous héberger temporairement et sollicitez de leur part une attestation d'hébergement.

## **ADMINISTRATIONS**

Si vous avez des enfants, prévenez les établissements scolaires de la nouvelle situation par courrier avec accusé de réception (toujours pour garder une trace écrite).

Déclarez votre séparation aux divers organismes publics : centre des finances publiques, assurance maladie, complémentaire santé, etc.

[Prenez rendez-vous avec une assistante sociale](#) afin qu'elle puisse témoigner de votre situation.

Prévenez votre employeur.

Établissez une attestation sur l'honneur de séparation. Vous trouverez des modèles gratuits à personnaliser sur le web.

## PROCÉDURES JUDICIAIRES

[Faites une demande de pension alimentaire](#) au Juge aux affaires familiales si vous avez des enfants en commun.

[Dissolvez le Pacs](#) ou engagez-vous dans [une procédure de divorce](#).

## La séparation sans divorce Caf : zoom sur une autre situation particulière

---

Passons enfin à un dernier cas de figure : vous êtes mariés et souhaitez, pour le moment, le rester. Il existe alors **deux types de séparations sans passer par la case divorce**.

La première est [la séparation de fait](#). Concrètement, vous êtes **toujours mariés**, mais choisissez de prendre chacun un logement et de **ne plus vivre ensemble**. Cette situation n'est **pas reconnue par la loi** et n'a **aucune validité juridique**. Il est très important de garder cela en tête, car cela a une conséquence : **la Caf estime que les obligations et responsabilités du mariage sont toujours d'actualité**, les ressources de votre mari/femme seront donc encore prises en compte. Par conséquent, **vous n'aurez pas plus de droits que vous n'en aviez avant votre rupture**, et ce, même si vous ne cohabitez plus. Il en va de même pour le statut de parent isolé qui ne pourra pas vous être attribué. En d'autres termes, **rien ne change** (pour la Caisse d'allocations familiales en tout cas).

La deuxième est **la séparation de corps**. Dans ce cas de figure, **vous vivez aussi séparément**, tout en restant mariés, **MAIS vous avez fait appel à un magistrat qui est intervenu** et a émis **un jugement autorisant cette résidence séparée**. Et c'est ce jugement qui change tout ! Contrairement à la séparation de fait qui n'a aucune valeur juridique et donc aucune valeur pour la Caf, ici, **la Caisse d'allocations familiales vous considère bel et bien comme séparés** (même si, sur le papier, vous êtes toujours mariés). Par conséquent, vous pouvez **déclarer votre changement de situation** via votre espace et **obtenir un accompagnement et des aides** de la part de l'organisme.

### D'autres articles concernant un changement de situation auprès de la Caf peuvent vous intéresser :

[Comment changer ses coordonnées bancaires à la Caf ?](#)

[Changer son adresse sur son compte Caf](#)

[Quelles sont les conséquences du concubinage pour la Caf ?](#)

[Comment la caf prend en compte un enfant à charge ?](#)

[Comment déclarer une naissance à la Caf ?](#)



*Crédit photo : © JeanLuc / Adobe*



#### Charlotte Beydon

Depuis 2019, je dédie ma plume aux aides sociales et aux démarches administratives. Mon objectif : vous offrir un maximum d'informations, tout en vulgarisant ce que j'aime appeler « le langage Caf ». Pour que chacun puisse bénéficier des prestations auxquelles il a droit !

