



WWW.PAPA-DIVORCE.COM

Bonjour,



Quand on devient papa séparé, on pense souvent à tout **ce qu'on perd** : du temps avec ses **enfants**, son cadre de **vie**, parfois une partie de son **revenu**.

Ce qu'on oublie trop souvent, c'est **ce à quoi on a DROIT**.

J'ai passé les premières années de ma séparation à me débrouiller seul, à serrer la ceinture, à galérer. Et c'est seulement bien plus tard que j'ai découvert que des aides existaient — et que je n'en touchais aucune.

Ce guide, c'est ce que j'aurais aimé avoir le premier jour.

5 aides concrètes, avec les montants, les conditions, et les erreurs à éviter.

CE GUIDE EST POUR TOI SI...

- TU VIENS DE TE SÉPARER OU TU TRAVERSES UNE PÉRIODE FINANCIÈREMENT DIFFICILE
- TU VERSES UNE PENSION ALIMENTAIRE ET TU GALÈRES À JOINDRE LES DEUX BOUTS
- TU NE SAIS PAS EXACTEMENT À QUELLES AIDES TU AS DROIT
- TU AS L'IMPRESSION QUE LE SYSTÈME EST FAIT CONTRE TOI

CES 5 AIDES EXISTENT. ELLES SONT LÉGALES. ET LA PLUPART DES PAPAS NE LES RÉCLAMENT JAMAIS — PAR MÉCONNAISSANCE.



Moi, je m'appelle Greg

Je suis un simple papa, comme toi, et **en 2012, j'ai subi un divorce qui a transformé ma vie à tout jamais.**

J'ai alors **2 enfants de moins de 10 ans** qui vont vivre une garde alternée durant 2 années. **Je deviens ensuite le papa des 4 jours par mois** et je suis dans cette situation **où la relation** que l'on croyait acquise **avec ses enfants bascule.**

C'est à ce moment là que **je subis la déroute financière :**

- Logement coûteux pour le volume loué
- Frais d'emménagement (je dois tout racheter ou presque)
- Frais d'avocat
- Pension élevée
- Impôts revus à la hausse
- ...

Je réalise alors que je travaille pour survivre. Métro, boulot, dodo et cela malgré un salaire confortable.

Je demande de l'aide à ma famille **mais pas trop** car ce n'est pas dans mon caractère et je tente de gérer par moi-même.

Outre les aspects financiers personnels, **je ne peux pas faire vivre mes enfants**, les sortir **comme j'aimerais, faire ce que j'avais prévu de faire avec eux** avant que ça ne déraile.

Dans ce guide, j'espère pouvoir **t'aider à sortir la tête de l'eau** en te donnant quelques astuces...



Il est important que tu comprendes ces vérités

LA VIE DE PAPA SÉPARÉ EST TRUFFÉE D'EMBUCHES
ELLE EST DURE ET INJUSTE

ELLE NÉCESSITE DU COURAGE ET DE L'ENVIE

ELLE NÉCESSITE UNE VOLONTÉ DE NE PAS SUBIR MÊME SI
LES RÉSULTATS NE SONT PAS RAPIDES

ELLE NÉCESSITE DE LA RÉSILIENCE ET DE LA CONSTANCE



Mais si tu y crois et avance...

LES CHOSES VONT CHANGER PETIT À PETIT

TU VAS TROUVER TA VOIE

TU PEUX FAIRE BOUGER DES MONTAGNES

TU TE REGARDERAS DANS LE MIROIR AVEC FIERTÉ

TU N'AURAS AUCUN REGRET PARCE QUE TU AURAS
DONNÉ LE MEILLEUR DE TOI MÊME

TU DOIS JUSTE TE METTRE EN ROUTE...

C'est dans cet état d'esprit
que je désire que tu sois



Aide 1

La Prime d'Activité

Le complément de revenus que des centaines de milliers de salariés ne demandent jamais



**TOUT SALARIÉ OU TRAVAILLEUR INDÉPENDANT. REVENUS JUSQU'À
~2 000 €/MOIS. PAS DE CONDITION DE SITUATION FAMILIALE.**



**Entre 50 € et 350 €/mois selon tes revenus.
La moyenne nationale est de ~175 €/mois.**



**SIMULATION ET DEMANDE EN LIGNE SUR CAF.FR EN MOINS DE 10
MINUTES. RENOUELEMENT TRIMESTRIEL AUTOMATIQUE.**



CAF.FR → 'PRIME D'ACTIVITÉ' → SIMULATEUR EN LIGNE



**Erreur classique : Ne pas faire la demande parce qu'on
« gagne trop ». Faux : beaucoup de salariés au SMIC et
au-delà y ont droit. Simule avant de renoncer**



Aide 2 LES APL

**Tu paies un loyer pour ton nouvel appart ?
Tu as probablement droit à cette aide**



**LOCATAIRE D'UN LOGEMENT NON MEUBLÉ OU MEUBLÉ
CONVENTIONNÉ, OU REMBOURSANT UN PRÊT IMMOBILIER SOUS
CONDITIONS. REVENUS N-2 PRIS EN COMPTE.**



**Variable selon le loyer, la zone
géographique et les revenus. De 50 € à 400
€/mois pour un studio/T2.**



**DEMANDE DÈS LA SIGNATURE DU BAIL SUR CAF.FR. RÉTROACTIF DANS
LA LIMITE DU MOIS SUIVANT L'EMMÉNAGEMENT.**



CAF.FR → 'AIDES AU LOGEMENT' → FAIRE UNE DEMANDE D'APL



**Erreur classique : Attendre d'être dans une situation
stable pour faire la demande. Tu dois la faire dès ton
emménagement — ça ne se rétroactive pas au-delà
d'un mois**



Aide 3

La Déduction Fiscale de la Pension Alimentaire

Chaque euro de pension versé peut réduire tes impôts



TOUT PAPA SÉPARÉ QUI VERSE UNE PENSION ALIMENTAIRE À SON EX POUR LES ENFANTS. LA PENSION DOIT ÊTRE FIXÉE PAR DÉCISION DE JUSTICE OU ACCORD HOMOLOGUÉ



Tu déduis 100 % de la pension versée de ton revenu imposable. Pour 300 €/mois versés (3 600 €/an), selon ta tranche, tu économises entre 540 € et 1 260 € d'impôts.



DANS TA DÉCLARATION DE REVENUS, CASE 6GU (PENSION VERSÉE). CONSERVE TOUS TES JUSTIFICATIFS DE VIREMENT.



IMPOTS.GOUV.FR → DÉCLARATION DE REVENUS → CASE 6GU



Erreur classique : Oublier de déclarer la pension dans sa déclaration d'impôts. C'est légal, c'est prévu par le code général des impôts — et ça change vraiment la donne



Aide 4

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Une mutuelle quasi-gratuite si tes revenus ont chuté après la séparation



RESSOURCES MENSUELLES INFÉRIEURES À ~800 € (PERSONNE SEULE) À ~1 700 € (FOYER DE 3 PERSONNES). SOUVENT ACCESSIBLE DANS LES 12-18 MOIS SUIVANT UNE SÉPARATION.



**Mutuelle remboursée à 100 % par l'État.
Zéro reste à charge sur la plupart des soins courants**



**DEMANDE VIA AMELI.FR OU DIRECTEMENT AUPRÈS DE TA CPAM.
RÉPONSE SOUS 2 MOIS. RENOUVELABLE CHAQUE ANNÉE.**



AMELI.FR → 'COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE' → FAIRE UNE DEMANDE



Erreur classique : Penser que cette aide est réservée aux personnes sans emploi. Faux : si tes revenus ont chuté (séparation, changement de situation), tu peux y être éligible même en travaillant



Aide 5

Le Crédit d'Impôt pour Frais de Garde

Si tes enfants sont chez toi et que tu paies une garde, l'État prend en charge la moitié



TOUT PARENT QUI PREND EN CHARGE DES FRAIS DE GARDE D'ENFANT(S) DE MOINS DE 6 ANS (GARDERIE, ASSISTANTE MATERNELLE AGRÉÉE, CRÈCHE....) LORS DE SON TEMPS DE GARDE.



Crédit d'impôt de 50 % des dépenses engagées, dans la limite de 3 500 €/an par enfant. Soit jusqu'à 1 750 €/an récupérés.



DÉCLARE LES FRAIS DE GARDE (CASE 7GA) DANS TA DÉCLARATION DE REVENUS. SI TU N'ES PAS IMPOSABLE, LE CRÉDIT TE SERA REMBOURSÉ DIRECTEMENT.



IMPOTS.GOUV.FR → DÉCLARATION → CASE 7GA (FRAIS DE GARDE)



Erreur classique : Croire que c'est à la mère de déclarer en garde alternée. En garde alternée, les deux parents peuvent chacun déclarer la moitié des frais — et chacun bénéficier du crédit.

