

avril 2025

Guide des parents *de la Haute-Garonne*



Enfants 0-3 ans
Votre Caf vous accompagne



Guide des parents de la Haute-Garonne

Vous allez devenir parent...

L'arrivée d'un enfant suscite de nombreuses questions pratiques relatives au logement, au mode d'accueil, à l'interruption de votre activité professionnelle. La caisse d'Allocations familiales peut vous aider à y répondre.

Ce guide s'inscrit dans la démarche d'accompagnement des futurs parents et parents de jeunes enfants appelée « Parcours Arrivée de l'enfant », déployé par la Caf et la CPAM (Assurance Maladie).

Il rappelle toutes les démarches importantes en lien avec la Caf et la CPAM **à réaliser avant, pendant et après la naissance de votre enfant**. Vous y trouverez des informations pratiques et utiles à consulter à tout moment.

La Caf met tout en œuvre pour vous accompagner dans cette étape majeure de votre vie.



Les informations contenues dans ce livret sont des informations générales en l'état actuel de la législation en vigueur.

sommaire

Préparer l'arrivée de votre enfant avant la naissance

Votre déclaration de grossesse	8
08 La déclaration de grossesse à la Caf et à la Cpm (Checklist des démarches : Caf - Cpm - Aides et Accompagnement)	
12 En cas de fausse couche, quels sont mes droits ?	
Votre grossesse en bonne santé	13
13 Les suivis médicaux	
13 Les bonnes habitudes de vie	
Du congé maternité au congé parental	14
14 Le congé maternité	
15 Le congé d'adoption	
16 Le congé paternité et d'accueil de l'enfant	
16 Le congé parental d'éducation	
Réfléchir au mode d'accueil de l'enfant	18
18 Quand et comment déterminer votre besoin d'accueil ?	
20 Les Relais Petite Enfance (RPE)	
21 L'accueil en crèche	
22 L'accueil chez un assistant maternel agréé	
24 L'accueil au domicile des parents	

Votre Caf et vous pendant votre grossesse

Les aides de la caisse d'Allocations familiales	28
28 Les allocations familiales	
28 La prestation d'accueil du jeune enfant (PAJE) (Prime à la naissance et à l'adoption, Allocation de base, PreParE, CMG)	
40 L'arrivée d'un enfant, de nouveaux droits potentiels (Allocation logement, RSA, Prime d'activité, ASF)	
Un soutien ponctuel dans votre vie	41
41 La protection maternelle et infantile (PMI)	
42 Les travailleurs sociaux de la Caf	
43 L'aide à domicile	
44 Monenfant.fr	
45 Parents31.fr	
46 Caf.fr	
47 1000-premiers-jours.fr	





Accueillir votre enfant après la naissance

L'arrivée de votre enfant	50
50 Déclarer et reconnaître votre enfant <i>(déclaration de naissance - reconnaissance de l'enfant - nom de famille - autorité parentale - livret de famille)</i>	
52 Déclarer votre enfant à la Caf et à la Cpm	
53 Accueillir un enfant par l'adoption	
54 La grossesse multiple	
55 Un accompagnement pour la naissance de bébé prématuré	
Votre santé, celle de l'autre parent et celle de votre enfant	56
56 Le carnet de santé - Mon espace santé	
56 Les suivis médicaux (post-natal et de votre bébé)	
58 Le baby blues et la dépression post-partum	

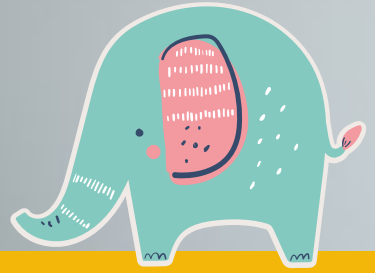
Accompagner la vie des familles

Être parent... pas si simple !	62
62 Des lieux ressources pour tous (Réseau Parentalité 31) <i>(Aide à domicile, LAEP, centres sociaux et espaces de vie sociale, ludothèques)</i>	
66 Des lieux ressources en cas de difficultés <i>(Espaces écoute parents, médiation familiale, Parents après la séparation, Espaces de rencontres parents-enfants, deuil périnatal ou décès d'un conjoint, violences conjugales et intrafamiliales)</i>	
72 Bien grandir avec votre enfant <i>(différentes formes de parentalité, préparer l'arrivée d'un autre enfant)</i>	
Votre enfant est malade ou en situation de handicap	75
75 La reconnaissance du handicap	
76 Les prestations de la Caf (AJPP, AEEH, APA)	
77 L'accompagnement de son enfant hospitalisé	
77 Pour un accueil inclusif	

Informations pratiques

Contacter votre Caf	78
Vos contacts utiles	80
Lexique	82





Préparer l'arrivée de votre enfant avant la naissance

- 08 | Votre déclaration de grossesse
- 13 | Votre grossesse en bonne santé
- 14 | Du congé maternité au congé parental
- 18 | Réfléchir au mode d'accueil de l'enfant

Votre déclaration de grossesse

La déclaration de grossesse

Lors de votre premier examen prénatal, votre médecin ou votre sage-femme peut déclarer en ligne votre grossesse. Vous devez alors lui présenter votre carte vitale et lui donner votre accord pour qu'il utilise ce service en ligne.

Si votre médecin n'a pas déclaré votre grossesse, vous devez le faire au cours des **14 premières semaines** auprès de votre **Caf**, votre **CPAM** et de votre **mutuelle** pour bénéficier de tous vos droits : prise en charge de vos frais médicaux, congés, indemnités journalières, aides et accompagnement.

Les checklist suivantes vous indiquent pas à pas comment procéder. Vous y retrouverez également les services d'aide et d'accompagnement utiles.

 www.ameli.fr : « **Grossesse : démarches et accompagnement** »
(rubrique : Assuré / Droits et démarches / Parentalité, couple / Maternité, paternité, adoption / Grossesse)



À savoir : afin d'organiser au mieux votre départ en congé maternité, pensez à informer votre employeur de votre grossesse pour anticiper votre absence et préparer au mieux votre retour.

 www.caf.fr : « **Comment annoncer sa grossesse à son employeur ?** »
(rubrique : Allocataires / Le magazine Vies de Famille / Articles ou Saisissez dans le module de recherche le titre de cette actualité)

 www.monenfant.fr : « **Grossesse : informer son employeur** »
(rubrique : Je suis parent / Devenir parents / Attendre un enfant)





CHECKLIST DES DÉMARCHES CAF

- ☐ Je me renseigne sur les aides dont je peux bénéficier dans la rubrique :
Aides et démarches > Ma situation > Vie personnelle > Voir toutes les situations > J'attends un enfant.

JE SUIS DÉJÀ ALLOCATAIRE DE LA CAF

- ☐ Lors de mon premier examen prénatal, mon médecin ou ma sage-femme peut [déclarer en ligne ma grossesse](#). Je dois alors lui présenter ma carte Vitale et lui donner mon accord pour qu'il utilise ce service en ligne.
- ☐ Si mon médecin n'a pas déclaré ma grossesse, [je la déclare](#) :
Espace Mon Compte > Déclarer un changement de situation.
- ☐ Dans tous les cas, je dois ensuite [confirmer ma situation](#) dès réception d'un courriel ou d'un courrier de ma Caf m'invitant à mettre à jour ma situation dans « Mon Compte ».
- ☐ Après l'accouchement, je déclare la naissance de mon enfant :
Espace Mon Compte > Mon profil > Consulter ou modifier. Ou par simple courrier à ma Caf.

JE NE SUIS PAS ALLOCATAIRE

- ☐ Je dois d'abord [créer mon compte](#) dans la rubrique :
Aides et démarches > Mes démarches > Faites une simulation > Paje.
Si la simulation est positive je fais une [demande de prestation en ligne](#) > Vie personnelle > Faire les demandes d'aides qui vous concernent :
☐ Prime à la naissance ou ☐ Prime à l'adoption
- ☐ Après l'accouchement, je déclare la naissance de mon enfant :
Espace Mon Compte > Mon profil > Consulter ou modifier. Ou par simple courrier à ma Caf.

ALLOCATAIRE OU NON, IL EST CONSEILLÉ

Sur Caf.fr > Aides et démarches > Ma situation > Vie personnelle > J'attends un enfant :

- ☐ Je fais le [questionnaire « Futur ou jeune parents ? »](#) pour connaître les différents services disponibles [selon ma situation](#).
- ☐ Je consulte le [calendrier de mes démarches](#), de la grossesse aux 3 ans de mon enfant.
- ☐ J'[évalue mon bien-être émotionnel](#) en quelques minutes sur l'appli « 1000 premiers jours » (*page 59*).
- ☐ Je consulte le [livret des 1000 premiers jours](#) pour être accompagné dans mon nouveau rôle de parent.
- ☐ Je transmets un [RIB](#), si changement de compte.
- ☐ Je déclare le [changement d'adresse](#) (si déménagement) et [ma situation professionnelle](#) (maladie, congé maternité...)
- ☐ Je vérifie tous les 3 mois si vous êtes éligible au RSA, à la Prime d'activité, à l'aide au logement en fonction de votre nouvelle situation.
- ☐ Je vérifie si je suis éligible aux aides d'action sociale
- ☐ Je prends un [rendez-vous personnalisé avec un conseiller de la Caf](#) pour une étude de mes droits.
Contacter Ma Caf > Demander un rendez-vous > Ma situation change > J'attends un enfant.
- ☐ Je prends un rendez-vous avec un travailleur social, dans les situations suivantes :
- décès d'un enfant ou d'un parent - parent seul - maladie de l'enfant - grossesse multiple.



CHECKLIST DES DÉMARCHES CPAM ET MUTUELLE

ASSURANCE MALADIE

- ☐ Il faut, au plus vite, faire connaître la **grossesse** puis la **naissance** auprès de la CPAM
Si le médecin qui a constaté ma grossesse n'a pas déjà fait une déclaration en ligne.
- ☐ Je **mets à jour ma carte Vitale** à la CPAM ou dans une pharmacie.
Je m'informe avec ameli.fr sur :
 - ☐ La durée du **congé maternité**
 - ☐ Les **frais** d'accouchement, du retour à domicile et leur **prise en charge**
 - ☐ Le **congé de paternité** et d'accueil de l'enfant.
- ☐ J'effectue une simulation pour **estimer les indemnités journalières** auxquelles j'ai droit.
- ☐ Je suis **mes remboursements** sur mon compte ameli.
- ☐ Je consulte les **délais estimés** du traitement de mes demandes sur mon compte ameli.

CONJOINT

- ☐ Je me renseigne sur le congé paternité et d'accueil de l'enfant.
- ☐ Je mets à jour ma carte Vitale.
- ☐ Je me renseigne sur les **aides comprises dans mon contrat** de mutuelle.

MUTUELLE

- ☐ Je déclare ma **grossesse** auprès de ma mutuelle.
- ☐ Je me renseigne sur les **aides comprises dans mon contrat** de mutuelle
 - heures de ménage ;
 - aide au retour à domicile ;
 - garde d'enfant pendant l'hospitalisation ;
 - prise en charge de spécialités non prises en charge par l'Assurance Maladie.
- ☐ Je déclare la **naissance** de l'enfant.
- ☐ Si vous n'avez pas de mutuelle, rapprochez-vous de l'Assurance Maladie pour demander la **Complémentaire santé solidaire** (C2S).



CHECKLIST AIDES ET ACCOMPAGNEMENTS

SUR LE SITE MONENFANT.FR

- ☐ J'effectue une recherche géolocalisée pour [trouver un lieu d'accueil](#) pour mon enfant.
- ☐ Je fais une simulation pour [estimer le reste à charge](#) en crèche.
- ☐ Je réalise une [estimation de la Prestation d'accueil du jeune enfant](#) (Paje) versé par la Caf.
- ☐ Je recherche le [Relais Petite Enfance \(RPE\) proche de chez moi](#) pour avoir des conseils sur le mode de garde le plus adapté à ma situation et être orienté sur des solutions pratiques au quotidien.

SUR LE SITE PARENTS31.FR

- ☐ J'identifie et je [géolocalise les événements à venir](#) en Haute-Garonne grâce à une recherche détaillée.
- ☐ Je géolocalise les [structures de soutien et d'accompagnement à la parentalité](#) près de chez moi.
- ☐ J'accède gratuitement à des [ressources utiles](#) et à de l'information générale selon l'âge de mon enfant (scolarité, santé, mode d'accueil, prévention, séparation, adoption, vacances et loisirs, handicap...).

AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

- ☐ Je me renseigne sur les aides auxquelles je peux prétendre pour avoir une [Aide et accompagnement à domicile](#) pour m'aider dans les tâches du quotidien ou pour s'occuper des aînés. Pour cela, je me rapproche de ma Caf ou d'un service d'aide et d'accompagnement à domicile.

PROTECTION MATERNELLE INFANTILE (PMI)

- ☐ Je me rends au [rendez-vous proposé par la PMI](#) pour bénéficier de conseils personnalisés et avoir un accompagnement médical pendant et après la grossesse.

EMPLOYEUR OU FRANCE TRAVAIL

- ☐ J'informe mon employeur ou France Travail de ma grossesse avant le 3^e mois de grossesse.
- ☐ Je [transmets la date de congé maternité](#) et demande une attestation de salaire pour le calcul et le versement du congé maternité.
- ☐ Je [déclare la naissance](#).
- ☐ Je me renseigne sur les [aides éventuelles de mon comité social et économique](#) (ex comité d'entreprise).

BANQUE

- ☐ Je déclare la naissance.

SERVICE DES IMPÔTS DES PARTICULIERS (SIP)

- ☐ Pour adapter mon taux et mes éventuels acomptes, je [déclare la naissance](#) dans les 2 mois sur : [impots.gouv.fr > espace particulier > prélèvement à la source > signaler un changement](#).
- ☐ Je me renseigne sur les modalités de prise en compte de mon enfant dans le calcul de mes impôts. [impots.gouv.fr > J'indique naissance ou adoption](#) dans le moteur de recherche.

CONJOINT

- ☐ En tant que père, je pense à faire la [reconnaissance anticipée de paternité](#) auprès de la mairie (service d'état civil).
- ☐ Dans le cas d'une aide médicale à la procréation (AMP), en tant que mère conjointe, je pense à faire la [reconnaissance conjointe anticipée](#) auprès d'un notaire (en même temps que la signature du consentement au don de gamète).
- ☐ Je [déclare la grossesse puis la naissance](#) de l'enfant auprès de mon employeur.

En cas de fausse couche, quels sont mes droits ?

Faire une fausse couche est une épreuve pouvant être vécue comme un échec. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à demander un soutien psychologique : votre entourage et votre médecin peuvent vous aider.

 www.epe31.fr : « **Fausse couche, parlons-en** »
(rubrique : Infos & docs à télécharger / Docs à télécharger / Ressources : Livret Fausse couche)

La fausse couche correspond à un arrêt spontané de la grossesse avant la 22^e semaine d'aménorrhée (soit environ 5 mois), date de viabilité du fœtus. Elle est **dite précoce** si elle survient avant la 14^e semaine d'aménorrhée (premier trimestre), et elle **dite tardive** si elle a lieu entre la 14^e et la 22^e semaine d'aménorrhée.

Depuis le 1^{er} janvier 2024, en cas de fausse couche et sur prescription médicale, vous pouvez bénéficier d'un arrêt de travail sans délai de carence, c'est-à-dire avec une indemnisation de la CPAM dès le 1^{er} jour d'arrêt. Cette mesure s'applique aux salariées, aux artisanes, aux commerçantes et aux professionnelles libérales, sous réserve des conditions d'ouverture de droit.

 www.ameli.fr : « **Fausse couche : arrêt de travail** »
(rubrique : Assuré / Remboursements / Indemnités journalières maladie, maternité, paternité / Arrêt sans délai de carence, fausse couche et interruption médicale de grossesse)

 www.ameli.fr : « **Pathologies - Réagir en cas d'urgence : Fausse couche** »
(rubrique : Assuré / Maladie et prévention / Devenir parent / Grossesse / Difficultés et maladies pendant la grossesse / Fausse couche)



Votre grossesse en bonne santé

Les suivis médicaux

L'entretien prénatal précoce est proposé dès le 4^e mois de votre grossesse. Il s'agit d'un moment d'écoute, d'accompagnement et d'informations pour répondre à vos attentes et à vos besoins, seule ou en couple. Cet entretien dure 45 minutes à 1 heure et est pris en charge à 100 % par la CPAM. Contactez votre sage-femme ou votre médecin pour en bénéficier.

Il est important de mettre en place un suivi médical dès connaissance de votre grossesse pour qu'elle soit plus sereine, avec un professionnel de santé pouvant être le médecin traitant, la sage-femme ou le gynécologue-obstétricien.

La CPAM prend en charge à 100% les 7 examens prénataux, les examens biologiques et les séances de préparation à la naissance et à la parentalité. Les 2 premières échographies sont prises en charge à 70%, la 3^e à 100%. Vous pouvez également réaliser un bilan bucco-dentaire pris en charge à 100% à partir du 4^e mois de grossesse.

 www.ameli.fr : « **Grossesse : le programme de suivi et la première consultation** »
(rubrique : Assuré / Maladie et prévention / Devenir parent / Grossesse / Grossesses en bonne santé / Grossesse : suivi médical et accompagnement / Grossesse : programme de suivi)

Toutes les infos sur La Doudou liste



Les bonnes habitudes de vie

La grossesse est un moment favorable pour prendre de bonnes habitudes de vie et prendre soin de vous :

- Maintenir une alimentation équilibrée, diversifiée et adaptée, afin de :
 - > prendre les précautions d'hygiène alimentaire pour éviter de contracter la toxoplasmose ou la listériose,
 - > répondre à des besoins spécifiques (vitamine B9, fer, calcium),
 - > aider au bon développement de votre bébé.
- Rester active et choisir une activité physique régulière et adaptée ;
- Agir sur votre environnement pour protéger votre bébé (limiter les produits chimiques qui vous entourent, l'exposition aux perturbateurs endocriniens...) ;
- Cessez toute consommation de tabac, d'alcool ou de drogue.

 www.ameli.fr : « **Grossesse en bonne santé** »
(rubrique : Assuré / Maladie et prévention / Devenir parent / Grossesse / Grossesse en bonne santé)

Du congé maternité au congé parental

Futurs parents, l'arrivée de votre bébé s'accompagne d'une réorganisation de votre vie : poursuite de votre activité à temps plein, travail à temps partiel ou cessation totale d'activité, congé parental d'éducation.



À savoir : si vous êtes assurée à la Sécurité sociale des indépendants, renseignez-vous auprès de votre organisme pour les détails du congé maternité, d'adoption et paternité.



www.ameli.fr : « **Durée du congé maternité d'une travailleuse indépendante** »

(rubrique : Assuré / Droits et démarches / Parentalité, couple / Maternité, paternité, adoption)

Le congé maternité

Il vous permet de cesser votre activité professionnelle avant (congé prénatal) et après l'accouchement (congé postnatal) pour accueillir votre enfant dans les meilleures conditions. Pendant ce congé, vous ne pouvez pas être licenciée et à l'issue de ce congé, vous devez retrouver votre poste ou un emploi similaire. Sa durée varie selon le nombre d'enfants que vous attendez et le nombre d'enfants déjà à votre charge.

Ma situation	Durée du congé prénatal	Durée du congé postnatal	Durée totale
J'attends 1 enfant et j'ai 0 ou 1 enfant à charge	6 semaines	10 semaines	16 semaines
J'attends 1 enfant et j'ai 2 enfants à charge ou plus	8 semaines	18 semaines	26 semaines
J'attends des jumeaux	12 semaines	22 semaines	34 semaines
J'attends des triplés	24 semaines	22 semaines	46 semaines

★ Vos indemnités journalières

Pendant votre congé maternité, elles sont versées par votre CPAM sous certaines conditions.

- **Si vous êtes salariée**, le montant de vos indemnités journalières est calculé en fonction des salaires ou indemnités chômage perçus, précédant l'interruption de travail, dans la limite du plafond de la Sécurité sociale. C'est pourquoi le montant varie d'un assuré à l'autre. Les indemnités journalières sont versées tous les 14 jours, pour chaque jour du congé maternité (y compris le samedi, dimanche et les jours fériés).

Pour estimer facilement le montant de vos indemnités journalières, vous pouvez utiliser le simulateur mis à votre disposition sur : www.ameli.fr : **Simulateur d'indemnités journalières** (rubrique : Assuré / Remboursements / Indemnités journalières maladie, maternité, paternité / Indemnités journalières du congé maternité pour les salariées / Simulateur d'indemnités journalières)

- **Si vous n'êtes pas salariée**, renseignez-vous sur vos droits auprès de votre CPAM.

Le congé d'adoption

Le congé d'adoption peut être pris par l'un des parents adoptifs ou partagé entre les deux parents adoptifs. Il peut débuter soit le jour de l'arrivée de votre enfant au foyer, soit 7 jours précédant la date prévue de l'arrivée de votre enfant au foyer.

La durée du congé d'adoption varie selon le nombre d'enfants adoptés et le nombre d'enfants que vous avez à charge, et selon qu'il est partagé ou non.

Vous adoptez 1 enfant et vous avez...	Durée du congé d'adoption	
...0, 1 ou 2 enfants à charge	10 semaines	+ 11 jours en cas de partage du congé d'adoption entre les parents adoptifs
...au moins 3 enfants à charge	18 semaines	
Vous adoptez 2 enfants ou plus	22 semaines	+ 18 jours en cas de partage du congé d'adoption entre les parents adoptifs

 www.ameli.fr : « **Adoption : les conditions du congé** »
(rubrique : Assuré / Droits et démarches / Parentalité, couple / Maternité, paternité, adoption / congé d'adoption)

★ Vos indemnités journalières en cas d'adoption

L'indemnité journalière versée par votre CPAM pendant votre congé d'adoption est calculée de la même façon que l'indemnité journalière pendant le congé maternité.

Pour constituer votre dossier, vous devez fournir plusieurs documents en fonction de l'origine de l'enfant que vous adoptez :

- **Si vous adoptez un enfant en France** : vous devez obtenir une attestation de mise en relation des services départementaux de l'adoption indiquant le début de la période d'adaptation ou une attestation de placement.
- **Si vous adoptez un enfant à l'étranger** : vous devez fournir une photocopie du passeport de l'enfant ou tout autre document officiel sur lequel figure le visa accordé par la Mission de l'adoption internationale (MAI). Sachez que la date du visa équivaut à la date de l'arrivée de l'enfant.



Attention : vous ne pourrez pas percevoir d'indemnités journalières tant que la MAI n'aura pas accordé son visa à l'enfant.

 www.ameli.fr : « **Congé d'adoption : les indemnités journalières** »
(rubrique : Assuré / Remboursements / Indemnités journalière maladie, maternité, paternité / congé d'adoption)



Le congé paternité et d'accueil de l'enfant

A l'occasion de la naissance de votre enfant, le père peut bénéficier d'un congé paternité. Depuis le 1^{er} juillet 2021, **la durée de ce congé** est portée de **11 à 25 jours** calendaires pour un enfant, ou de 18 à 32 jours calendaires pour une naissance multiple.

Il s'ajoute aux 3 jours du congé de naissance accordés par l'employeur.

Le congé paternité peut être cumulé ou pris séparément. Mais il doit débiter dans un délai de 6 mois à compter de la naissance de votre enfant. Il peut être reporté en cas d'hospitalisation.

Enfant(s) à naître	Congé de naissance	Congé de paternité et d'accueil de l'enfant	
1	3 jours non fractionnables	4 jours calendaires immédiatement après les 3 jours congé de naissance	21 jours calendaires*
2 ou plus			28 jours calendaires*

* continue ou non à la première période et fractionnable



www.ameli.fr : « **Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant** »

(rubrique : Assuré / Droits et démarches / Parentalité, couple / Maternité, paternité, adoption / Congé de paternité et d'accueil de l'enfant)

Le congé parental d'éducation

C'est une **interruption partielle ou totale de votre activité professionnelle**, sollicitée auprès de votre employeur. Vous devez justifier d'au moins un an d'ancienneté dans l'entreprise au moment de la naissance de votre enfant pour pouvoir en bénéficier. Le congé parental d'éducation relève du droit du travail, c'est un accord entre le salarié et l'employeur qui ne peut pas le refuser.

Le congé parental a une durée initiale d'un an au maximum. Vous pouvez le prolonger deux fois sans toutefois excéder la date du troisième anniversaire de votre enfant.

Si vous cessez totalement votre activité, votre employeur ne vous versera aucun salaire. Si vous reprenez votre activité à temps partiel, le salaire sera adapté en proportion du temps de travail.

Dans les deux cas, vous pouvez bénéficier de la **Prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE)** ou **Prestation partagée d'éducation de l'enfant majorée (PreParE majorée)**, prestations versées par la Caf en cas de cessation totale ou partielle de votre activité, vous permettant de compenser en partie la perte de vos revenus (*lire conditions pages 30-33*).

A votre retour, votre employeur est tenu de vous réaffecter sur votre poste de travail ou de vous proposer un poste de niveau équivalent. L'un ou l'autre parent peut obtenir ce congé parental d'éducation. En congé parental, vous ne pouvez exercer aucune activité professionnelle, exceptée celle d'assistant maternel agréé.



www.ameli.fr : « **Congé parental d'éducation pour le salarié** »

(rubrique : Assuré / Droits et démarches / Parentalité, couple / Maternité, paternité, adoption / Congé parental d'éducation)

★ **La PreParE**, s'appuie sur le principe du partage du temps passé auprès de l'enfant par les deux membres du couple qui en ont la charge (*voir pages 30-33 les conditions d'étude du droit ainsi que les montants de la prestation*). Les durées de droits permettent un véritable partage du versement de la prestation entre les parents.

• **Pour un enfant à charge :**

- > si vous vivez en couple, chacun des deux parents peut bénéficier de la PreParE pendant 6 mois maximum dans la limite du 1^{er} anniversaire de votre enfant. En cas d'adoption, vous pouvez en bénéficier pendant les 12 premiers mois maximums de présence au foyer de votre enfant.
- > si vous vivez seul(e), vous pouvez en bénéficier pendant 12 mois maximums dans la limite du 1^{er} anniversaire de votre enfant.

• **Pour deux enfants à charge ou plus :**

- > si vous vivez en couple, chacun des deux parents peut bénéficier de la PreParE pendant 24 mois maximum dans la limite du 3^e anniversaire de votre enfant. En cas d'adoption, vous pouvez en bénéficier pendant les 12 premiers mois maximums de présence au foyer de votre enfant. Si, passé ce délai, votre enfant n'a pas atteint l'âge de trois ans, le droit peut être prolongé jusqu'à cet âge.
- > si vous vivez seul(e), vous pouvez en bénéficier pendant 24 mois maximums dans la limite du 3^e anniversaire de votre enfant.



Réfléchir au mode d'accueil de l'enfant

Quand et comment déterminer votre besoin d'accueil ?

Si vous envisagez de faire garder votre enfant, il est primordial de bien réfléchir à son futur mode d'accueil dès le début de votre grossesse.



À savoir : durant votre grossesse, il est conseillé de vous renseigner au plus tôt auprès du service petite enfance de votre commune et du Relais Petite Enfance (RPE) le plus proche. Prenez également note du fonctionnement des crèches de votre secteur, de leurs dates de commission d'attribution de place et penser à contacter plusieurs assistants maternels.

Votre organisation familiale et professionnelle peut guider votre choix **d'un mode d'accueil adapté à votre enfant**. Toutefois tous les modes d'accueil agréés par les services de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) du Conseil départemental, répondent aux conditions qui assureront à votre enfant un environnement sécurisé et des possibilités de développement physique, affectif et intellectuel.

Vous devez étudier les éléments déterminants pour l'accueil de votre enfant :

- vos souhaits éducatifs ;
- vos horaires de travail : atypiques (très tôt le matin, samedi, dimanche) ou des horaires irréguliers ;
- les temps de trajet depuis votre domicile et/ou votre lieu de travail et celui de votre conjoint(e) ;
- votre budget ;
- vos relais possibles (familiaux/amicaux) pouvant être une solution de "dépannage" ou permettant de réduire le recours aux modes d'accueil ;
- les possibilités d'accueil individuel et collectif sur votre commune et à proximité.

Lorsque tous les paramètres ci-dessus ont été étudiés, il vous faudra avoir une idée précise de votre besoin en volume d'heures d'accueil (hebdomadaire – mensuel – ou encore annuel). Et ce, quel que soit votre mode d'accueil prédéterminé.



Le site **Monenfant.fr** vous permettra :

- d'identifier les crèches, RPE, maison d'assistants maternels (MAM), assistants maternels les plus proches de votre domicile, lieu de travail ;
- de simuler votre reste à charge : la tarification en crèche varie en fonction de vos revenus et votre situation, composition familiale.



www.monenfant.fr

(rubrique : Je suis un parent / Devenir parents / Services en ligne / Coûts et aides / Simuler le coût en crèche)

Une fois le **mode d'accueil retenu**, il faut familiariser petit à petit votre enfant à celui-ci. En général, il est conseillé de prendre le temps de réaliser **une période d'adaptation** quel que soit l'âge de l'enfant. Les modalités vous seront présentées par le gestionnaire de l'établissement d'accueil du jeune enfant ou l'assistant maternel avec lequel vous négocierez et établirez votre contrat d'accueil.



www.caf.fr : « **Je cherche un mode de garde pour mon enfant** »

(rubrique : Allocataires / Ma Caf / Vie personnelle / Je cherche un mode de garde pour mon enfant)



www.caf.fr : « **Modes de garde : les Caf à vos côtés !** »

(rubrique : Allocataires / Le magazine Vies de famille / Articles / Modes de gardes : les Caf à vos côtés)



www.caf.fr : « **Une crèche Avip pour faciliter la recherche d'emploi** »

(rubrique : Allocataires / Le magazine Vies de famille / Articles / Une crèche Avip pour faciliter la recherche d'emploi)

Les Relais Petite Enfance

Les Relais Petite Enfance (RPE), un service pour les parents et les professionnels de l'accueil*.

* assistants maternels et gardes à domicile

Les RPE sont des lieux d'information, de rencontres et d'échanges au service des parents, des assistants maternels et des professionnels de la petite enfance.

Vous pouvez y recevoir gratuitement des conseils et des informations sur l'ensemble des modes d'accueil pour votre enfant.

Ils proposent différents services :

- informations sur les modes d'accueil de l'enfant ;
- explications sur la relation contractuelle parent-assistant maternel ;
- animations collectives pour les enfants accompagnés de leur assistant maternel et garde à domicile ;
- écoute, échange et soutien dans la pratique quotidienne des professionnels de l'accueil.

Consulter les **coordonnées des RPE** sur monenfant.fr

 www.monenfant.fr : **carte interactive**

(rubrique : Je suis un parent / Devenir parents / Services en ligne / Trouver un mode d'accueil)

 www.monenfant.fr : « **Les relais petite enfance** »

(rubrique : Je suis un parent / Devenir parents / Choisir le futur mode d'accueil / Les relais petite enfance)

Les autres lieux d'information : **les Maisons des Solidarités** du Conseil départemental ou **le service Petite Enfance** de votre commune.

 www.haute-garonne.fr : « **Les Maisons des Solidarités (MDS)** »

(rubrique : Solidarités / Maison des solidarités)



À savoir : tous les professionnels de l'accueil du jeune enfant (modes d'accueil individuels ou collectifs) partagent les principes de qualité d'accueil définis dans la **Charte nationale pour l'accueil du jeune enfant**, inscrite dans la loi, en faveur d'un accueil bienveillant, respectant la diversité des jeunes enfants et de leur famille.



 www.solidarites.gouv.fr : « **Charte nationale pour l'accueil du jeune enfant** »

(rubrique : Actualités, presse, publication / Actualités et brèves du 24 mai 2022)



L'accueil en crèche

Votre enfant peut être accueilli tout au long de la journée de façon régulière ou occasionnelle quel que soit votre situation familiale et professionnelle. Le projet d'accueil de l'établissement doit prévoir les modalités d'accueil des enfants en situation de handicap, de vulnérabilité et d'urgence.

Les locaux sont spécialement aménagés et le personnel est qualifié (puéricultrices, auxiliaires de puériculture, éducatrices de jeunes enfants, etc.).

Leur mode de gestion est soit public (collectivité), soit privé (association, mutuelle ou société).

Différents modes d'accueil existent :

- > **Les multi-accueils** : Ils combinent accueil régulier et accueil occasionnel selon vos besoins.
- > **Les crèches collectives** : Elles proposent un accueil régulier.
- > **Les haltes-garderies** : Votre enfant y est accueilli de manière occasionnelle, c'est-à-dire pour un accueil ponctuel, non récurrent ou pour une durée limitée connue à l'avance.
- > **Les crèches familiales** : Elles permettent de combiner le mode d'accueil individuel et collectif. Une équipe de professionnel(le)s de crèche encadre les assistants maternels, qui accueillent à leur domicile votre enfant de moins de 6 ans. Les assistants maternels participent chaque semaine à des ateliers et à des activités pédagogiques dans les locaux de la crèche familiale.
- > **Les micro-crèches** : Etablissement de 12 places maximums pouvant accueillir votre enfant de façon régulière ou occasionnelle selon vos besoins.

Il existe **deux modes de tarifications** selon les structures.

- Pour les crèches de plus de 12 places, le gestionnaire applique le barème national de la Cnaf, ce qui implique une tarification en fonction de vos ressources et composition familiale : la Prestation de Service Unique (PSU). Une adhésion d'un montant maximal de 50 €/an dans le cadre d'une crèche associative peut être demandée.
- Pour les micro-crèches, le gestionnaire peut appliquer la PSU ou une tarification plafonnée à 10 € de l'heure comprenant le repas et les couches avec le bénéfice du CMG pour la famille (voir page 34).



À savoir : pensez à prendre note du fonctionnement des crèches de votre secteur et de leurs dates de commission d'attribution de place.



Les crèches AVIP

Vous êtes dans une démarche d'insertion sociale ou professionnelle, **60 crèches sont labellisées AVIP** (à vocation d'insertion professionnelle) dans la Haute-Garonne pour vous accompagner dans votre parcours. Afin de savoir si vous pouvez recourir à ce dispositif, il vous est conseillé de vous rapprocher de votre référent France Travail, Mission Locale, Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi (PLIE).

 www.caf.fr : « **Une crèche Avip pour faciliter la recherche d'emploi** »
(rubrique : Allocataires / Le magazine Vies de famille / Articles / Une crèche Avip pour faciliter la recherche d'emploi)

Les crèches AVIP sont identifiées sur le site monenfant.fr par ce picto :



à vocation d'insertion professionnelle (AVIP)

L'accueil chez un assistant maternel agréé

L'assistant maternel peut accueillir à son domicile votre enfant ainsi que d'autres enfants. Pour exercer cette activité de façon légale, il doit être agréé par le service de la **Protection maternelle et infantile (PMI)** du Conseil départemental.

Les horaires peuvent être souples et s'adapter à vos conditions de travail. Vous employez directement l'assistant maternel en signant un contrat de travail. Vous devenez donc employeur.

Il est important que vous échangiez avec l'assistant maternel que vous employez sur :

- vos souhaits éducatifs ;
- les moments clefs de la journée de votre enfant (repas, sommeil, soins...) ;
- le comportement de votre enfant, ses apprentissages ;
- le respect de l'espace privé de l'assistant maternel ;
- le respect du cadre juridique avant d'établir le contrat de travail.

Les assistants maternels peuvent aussi se regrouper en **Maison d'assistants maternels (Mam)** sous condition d'agrément du Conseil départemental.

Pour vous accompagner dans votre recherche d'un assistant maternel, vous pouvez consulter :

- **Le Relais Petite Enfance (RPE)** pour des informations sur les assistants maternels disponibles de votre secteur ;
- Le site internet www.monenfant.fr ;



- La vidéo « [L'assistant maternel, une solution d'accueil adaptée pour votre enfant](#) » pour vous guider dans vos démarches en tant que particulier employeur et choisir l'assistant maternel selon vos besoins et attentes.
Chaine Youtube Caf de la Haute-Garonne / Playlists Les tutos AssMat



- La vidéo « [3 bonnes raisons de faire appel à une assistante maternelle](#) »
Chaine Youtube Allocations Familiales France / Playlists Monenfant.fr



« [Le guide du premier entretien entre parents et assistants maternels](#) »

Pour vous informer sur l'emploi et le contrat de travail d'un assistant maternel, vous pouvez consulter :



- La vidéo « [3 bonnes raisons d'employer une assistante maternelle](#) »
Chaine Youtube Allocations Familiales France / Playlists Monenfant.fr

- Toutes les informations en tant que **parent employeur** : recrutement, conditions d'emploi, rémunération, déclaration et fin du contrat de travail...

 www.pajemploi.urssaf.fr : **Employeur d'assistant maternel agréé**

- Les guides informatifs et des modèles de contrat de travail

 www.occitanie.dreets.gouv.fr
(rubrique : Travail et relations sociales / Renseignement en droit du travail / Guides juridiques Assistants maternels)

- Les fiches techniques disponibles auprès de votre RPE.



L'accueil au domicile des parents

Vous pouvez choisir de faire garder votre (ou vos) enfant(s) par une personne qui intervient à votre domicile et que vous employez :

> soit en direct : vous appréciez seul les compétences du salarié dont vous êtes employeur. Chaque mois, vous rémunérez votre employé et vous devez le déclarer au centre national Pa-jemploi qui édite le bulletin de salaire. Cette déclaration vous permet d'obtenir votre justificatif fiscal. Vous pouvez également choisir une garde à domicile partagée : vous partagez alors avec une autre famille l'emploi d'une personne à domicile qui s'occupe de vos enfants respectifs alternativement à votre domicile ou à celui de l'autre famille.



Attention : Il restera à votre charge 50 % des cotisations sociales (voir page 34).

> soit en contractant avec une structure prestataire de services à la personne.

Vous réglez alors une facture à l'entreprise de services.

Les structures agréées sont répertoriées sur www.monenfant.fr

(rubrique : *Je recherche (un relais petite enfance, un assistant maternel, une crèche...)*)

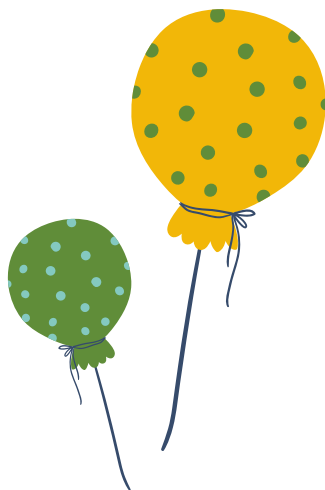
Vous pouvez bénéficier de la prestation du complément de libre choix du mode de garde avec une prise en charge maximum de 85 % de la rémunération dans la limite d'un plafond, et de toute ou partie des cotisations sociales (voir page 34).



- Retrouvez les réponses à vos questions sur la garde d'enfant à domicile dans ce guide (à télécharger).

« [Comment faire garder son enfant à son domicile ?](#) »





Urssaf : le service Pajemploi

Vous prévoyez d'employer une personne pour la garde de vos enfants, trouvez tous les renseignements utiles sur :

 www.pajemploi.urssaf.fr

Pajemploi, le service de l'Urssaf facilite vos démarches pour la garde de vos enfants : il calcule pour vous les cotisations sociales et génère automatiquement les bulletins de salaire après chaque déclaration. En activant le service complémentaire **Pajemploi +**, vous n'aurez qu'à déclarer chaque mois le salaire de votre employé. Deux jours après la déclaration, l'Urssaf service Pajemploi se chargera de prélever le salaire sur votre compte bancaire, après avoir déduit le montant du CMG perçu.

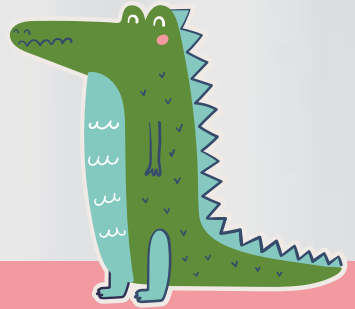


À savoir

En tant que particulier employeur, vous pouvez prétendre à un crédit d'impôt (50 % des dépenses réalisées) dans la limite d'un plafond : www.impots.gouv.fr

Chaque année, l'Urssaf service Pajemploi vous édite une attestation sur votre compte Pajemploi, (*rubrique Editer mes attestations fiscales*) vous permettant de compléter votre déclaration d'imposition en ligne et de justifier de votre avantage fiscal.





Votre Caf et vous pendant votre grossesse

- 28 | Les aides de la
caisse d'Allocations
- 41 | Un soutien ponctuel
dans votre vie

Les aides de la caisse d'Allocations familiales

L'arrivée d'un enfant s'accompagne forcément de nouvelles dépenses exceptionnelles (poussette, chambre de bébé, etc.) ou quotidiennes. Sous certaines conditions (revenus, situation familiale...), vous pouvez bénéficier des aides de la Caf.



À savoir

Démarches administratives, aspects financiers, relation enfants/parents, éducation, mode d'accueil... Un conseiller de la Caf peut vous accompagner lors d'un rendez-vous personnalisé, proposé par votre Caf ou à votre initiative (prendre rendez-vous sur caf.fr), afin de vous aider dans vos démarches, étudier vos droits et vous apporter des conseils et des solutions adaptés à vos besoins, notamment les services disponibles près de chez vous (groupes d'échange, LAEP, aide à domicile...).

Les allocations familiales

Les allocations familiales vous sont automatiquement attribuées pour vos enfants de moins de 20 ans, à partir du deuxième enfant à charge, sans aucune démarche de votre part. Le montant de vos allocations familiales est modulé en fonction du niveau de vos ressources et du nombre d'enfants à charge au foyer.



www.caf.fr : **Les allocations familiales**

(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie personnelle / Les allocations familiales)

La Prestation d'accueil du jeune enfant (Paje) peut vous être versée pour la naissance ou l'adoption d'un enfant.



www.caf.fr : **La prestation du jeune enfant (Paje)**

(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie personnelle / Prestation d'accueil du jeune enfant)

CR ★ Prime à la naissance : 1 084,43 € (montant en vigueur du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026)
Elle vous permet de faire face aux premières dépenses liées à l'arrivée de votre enfant. Elle est versée en une seule fois au cours du 7^e mois de grossesse. En cas de naissances multiples, la Caf verse autant de primes que d'enfants nés.

CR ★ Prime à l'adoption : 2 168,84 € (montant en vigueur du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026)
Vous adoptez un enfant ou vous recueillez un enfant en vue d'une adoption, cette prime vous aide à faire face aux premières dépenses liées à son arrivée. Elle est versée au cours du mois suivant l'adoption ou l'accueil de l'enfant au foyer. En cas d'adoptions simultanées, la Caf verse autant de primes que d'enfant accueillis.

CR

Plafonds de ressources 2023 pour la prime à la naissance ou à l'adoption*(en vigueur du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025)*

j'ai au foyer né(s) ou à naître...	je suis en couple et nous déclarons un seul revenu d'activité <i>(au moins égal à 5 983 € par an)</i>	je suis parent isolé(e) ou je suis en couple et nous déclarons chacun un revenu d'activité <i>(au moins égal à 5 983 € par an)</i>
1 enfant	36 461 €	48 186 €
2 enfants	43 753 €	55 478 €
3 enfants	52 504 €	64 229 €
enfant supplémentaire	8 751 €	

*** Allocation de base : 196,60 € taux plein - 98,30 € taux partiel***(montant en vigueur du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026)*

Elle est attribuée mensuellement, sous conditions de ressources (cf. tableau ci-dessus), pour les dépenses liées à l'éducation de votre enfant.

En cas de naissances (ou d'adoptions) multiples, il est versé autant d'allocations de base que d'enfants nés du même accouchement ou adoptés simultanément.

Le premier mois est versé le mois suivant la naissance ou l'arrivée au foyer de votre enfant adopté ou confié en vue d'adoption.

L'allocation de base est versée jusqu'au mois précédant les 3 ans de votre enfant ou, en cas d'adoption, pendant 36 mois consécutifs.

	Je bénéficie de l'allocation de base à taux plein de 196,60 € si :		Je bénéficie de l'allocation de base à taux partiel de 98,30 € si :	
j'ai au foyer né(s) ou à naître...	je suis en couple et nous déclarons un seul revenu d'activité <i>(au moins égal à 5 983 € par an)</i>	je suis parent isolé(e) ou je suis en couple et nous déclarons chacun un revenu d'activité <i>(au moins égal à 5 983 € par an)</i>	je suis en couple et nous déclarons un seul revenu d'activité <i>(au moins égal à 5 983 € par an)</i>	je suis parent isolé(e) ou je suis en couple et nous déclarons chacun un revenu d'activité <i>(au moins égal à 5 983 € par an)</i>
1 enfant	30 518 €	40 330 €	36 461 €	48 186 €
2 enfants	36 621 €	46 434 €	43 753 €	55 478 €
3 enfants	43 946 €	53 758 €	52 504 €	64 229 €
enfant supplémentaire	7 324 €		8 751 €	



À savoir : vous ne pouvez pas cumuler 2 allocations de base même si vous avez 2 enfants de moins de 3 ans sauf pour les naissances multiples ou adoptions simultanées.

★ Prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE)

Si vous souhaitez vous consacrer aux premières années de votre enfant, le congé parental peut être modulé et proposé aux deux parents. Une souplesse qui vous offre la possibilité de vous consacrer à l'éducation de votre ou vos enfant(s) jusqu'à ses trois ans maximums.

Si vous décidez de prendre un congé parental d'éducation (arrêt partiel ou total de votre activité professionnelle), vous pouvez sans aucune condition de ressources prétendre à la Prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE).

Pour en bénéficier, il faut avoir **travaillé au moins deux ans**, en continu ou non, permettant de valider 8 trimestres :

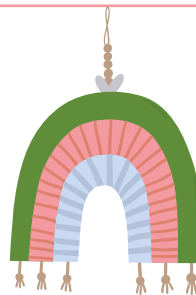
- dans les 2 dernières années à la naissance de votre premier enfant ;
- dans les 4 dernières années à la naissance de votre deuxième enfant ;
- dans les 5 dernières années à partir du troisième enfant.

Durée de la PreParE			
j'ai au foyer né(s) ou à naître...	je suis en couple	je suis parent isolé(e)	en cas d'adoption (en couple ou parent isolé(e))
1 enfant	6 mois / parent jusqu'au 1 an de l'enfant	12 mois dans la limite du 1 ^{er} anniversaire de l'enfant	12 premiers mois de présence de l'enfant au foyer
2 enfants et plus	24 mois* / parent dans la limite du 3 ^e anniversaire de l'enfant	Droit maximum dans la limite du 3 ^e anniversaire de l'enfant	12 premiers mois* maximum de présence au foyer de l'enfant. (Si, passé ce délai, votre enfant n'a pas atteint l'âge de trois ans, le droit peut être prolongé jusqu'à cet âge.

***Attention :** lorsque vous avez la charge de 2 enfants ou plus, la durée de votre droit à la PreParE est réduite du nombre de mois postnataux indemnisés au titre de la maternité ou de l'adoption.

Exemple de durée de la PreParE pour 2 enfants à charge :

- Vous donnez naissance à votre deuxième enfant le 15 juin 2024.
 - Vos indemnités journalières maternité prennent fin le 26 août 2024.
 - Vous demandez la PreParE en congé sans solde à compter du 27 août 2024.
 - Le droit théorique de la PreParE est de 24 mois, mais les 3 mois d'indemnités journalières postnatales maternité, de juin à août 2024, sont déduits.
- > Donc vous avez un droit PreParE de 21 mois commençant en septembre 2024 et finissant fin mai 2026.



Le montant mensuel de la PreParE *

varie en fonction de la diminution de votre activité (totale ou partielle)

Cessation totale d'activité	Durée de travail inférieure ou égale à un mi-temps	Durée de travail comprise entre 50 à 80%
456,05 €	294,81 €	170,07 €

Les prestations, l'allocation de base totale ou partielle et la PreParE se cumulent entre elles.
(* montant en vigueur du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026)



À savoir Si vous choisissez de travailler à plus de 80 %, vous ne pouvez pas bénéficier de la PreParE.



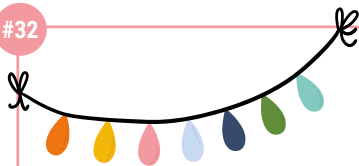
www.caf.fr : **La prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE)**

(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie personnelle / Prestation partagée d'éducation de l'enfant)

**Procédure
en ligne**

À savoir

L'ensemble des demandes des prestations présentées ci-dessus s'effectuent en ligne, depuis le caf.fr. Ces procédures en ligne sont réalisées dans un environnement sécurisé entre vous et votre Caf. Elle vous évite de vous déplacer, de téléphoner ou d'envoyer un courrier.



★ Prestation partagée d'éducation de l'enfant majorée (PreParE majorée)

La PreParE majorée est une allocation d'un montant plus important que la PreParE à taux plein, versée pendant une période plus courte.

Pour en bénéficier, vous avez au moins **3 enfants à charge** et avez **totalelement arrêté de travailler** pour vous occuper de vos enfants (dans le cadre d'un congé parental d'éducation). Lors du dépôt de votre demande, vous pouvez choisir entre la prestation partagée d'éducation de l'enfant à taux plein (PreParE) et la prestation partagée d'éducation de l'enfant majorée (PreParE majorée).

Elle est versée **pendant 8 mois au maximum par parent dans la limite du 1^{er} anniversaire de votre enfant**. Si vous percevez des indemnités journalières de la CPAM vous bénéficierez de la PreParE majorée à compter du mois de fin de perception de vos indemnités et jusqu'au mois qui précède le 1^{er} anniversaire de votre enfant (le nombre de mois perçus au titre des indemnités postnatales viendra en déduction des 8 mois de droit théorique).

Exemple de durée pour la PreParE majorée :

- Vous donnez naissance à votre troisième enfant le 12 juin 2024.
 - Vos indemnités journalières maternité prennent fin le 20 octobre 2024.
 - Vous demandez la PreParE majorée en congé sans solde à compter du 21 octobre 2024.
 - Le droit théorique de la PreParE majorée est de 8 mois, mais les 5 mois d'indemnités journalières postnatales maternité, de juin à octobre 2024, sont déduits.
- > Donc vous avez un droit PreParE majorée de 3 mois commençant en octobre 2024 et finissant fin décembre 2024.



À savoir : votre choix entre la PreParE et la PreParE majorée est définitif.

Vous ne pourrez pas, par la suite, renoncer à la PreParE majorée pour bénéficier de la PreParE.

Montant mensuel de la PreParE majorée
(en vigueur du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026)

745,43 €

Les prestations, l'allocation de base totale ou partielle et la PreParE majorée se cumulent entre elles.

★ Prestation partagée d'éducation de l'enfant prolongée (PreParE prolongée)

Vous bénéficiez déjà de la PreParE et vous allez bientôt arriver au terme de vos droits. Une prolongation de l'aide vous permet de continuer à percevoir la PreParE (sous conditions de ressources voir tableau ci-dessous) et à vous occuper de votre enfant si, à la date anniversaire de ses 3 ans, il n'est pas accueilli à l'école maternelle ou dans un établissement d'accueil du jeune enfant.

Pour bénéficier de la PreParE prolongée :

- > vous avez 2 enfants à charge ou plus ;
- > la PreParE est en cours de versement le mois précédant les 3 ans de l'enfant ;
- > votre demande d'inscription à l'école maternelle ou en crèche a été refusée ;
- > vous disposez de ressources inférieures ou égales au plafond de ressources du complément familiale (cf. tableau ci-dessous) ;
- > au moins un des membres du couple exerce une activité professionnelle sur le mois des 3 ans de l'enfant.

La PreParE prolongée est versée au maximum jusqu'au mois d'août suivant les 3 ans de votre enfant, sauf s'il est admis avant dans un établissement d'accueil.

Plafonds de ressources 2023 pour la PreParE prolongée (en vigueur du 1 ^{er} janvier au 31 décembre 2025)		
j'ai au foyer (né(s) ou à naître)	je suis en couple et nous déclarons un seul revenu d'activité (au moins égal à 5 983 € par an)	je suis parent isolé(e) ou je suis en couple et nous déclarons chacun un revenu d'activité (au moins égal à 5 983 € par an)
2 enfants	36 621 €	46 434 €
3 enfants	43 946 €	53 758 €
4 enfants	51 270 €	61 082 €
par enfant supplémentaire	7 324 €	

Le montant mensuel de la PreParE prolongée * varie en fonction de la diminution de votre activité (totale ou partielle)		
Cessation totale d'activité	Durée de travail inférieure ou égale à un mi-temps	Durée de travail comprise entre 50 à 80%
456,05 €	294,81 €	170,07 €

(* montant en vigueur du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026)

CR ✱ Complément de libre choix de mode de garde (CMG)

Le complément de libre choix du mode de garde (CMG) permet de financer une partie des dépenses liées à la garde de votre enfant de moins de 6 ans. Vous pouvez en bénéficier, en fonction de vos ressources, si vous avez travaillé le mois précédant votre demande.



- La vidéo « [Tout savoir sur le CMG](#) »
Chaine Youtube Caf de la Haute-Garonne / Playlists Tutoriels pas à pas



www.caf.fr : **Le complément de libre choix du mode de garde (Cmg)**

(rubrique : *Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie personnelle / Prestation partagée d'éducation de l'enfant*)

Dans quelle situation vous avez droit au CMG ?

- > **Vous employez un assistant maternel agréé** à son propre domicile ou au sein d'une maison d'assistant maternel (Mam), votre Caf prend en charge :
 - une partie de la rémunération de l'assistant maternel en fonction de l'âge de votre enfant et de vos ressources ;
 - 100 % des cotisations sociales.
- > **Vous employez une garde d'enfant à domicile**, votre Caf prend en charge :
 - une partie de la rémunération de la garde à domicile en fonction de l'âge de votre enfant et de vos ressources ;
 - 50 % des cotisations sociales dans la limite de 520 € pour des enfants de moins de 3 ans et de 261 € pour les enfants de 3 à 6 ans.
- > **Vous faites garder votre enfant par une association, une entreprise ou une micro-crèche**, et si cette structure est agréée par le Conseil départemental ou la Préfecture et ne reçoit pas de subvention de la Caf, votre Caf prend en charge :
 - jusqu'à 85 % de la facture acquittée en fonction de l'âge de votre enfant et dans la limite du plafond du montant de vos ressources.

L'ensemble des structures agréées sont à retrouver sur www.monenfant.fr (rubrique *Recherche d'un mode d'accueil*).

**Quel que soit le mode d'accueil choisi,
un minimum de 15 % de la dépense restera à votre charge.**



Pour les naissances multiples, le complément de libre choix de mode de garde pour l'emploi d'un assistant maternel agréé est versé pour chaque enfant. Par contre pour l'emploi d'une garde à domicile, un seul CMG sera versé.

Pour prétendre au CMG vous devez formuler une demande en direct sur internet, si vous avez déjà déclaré votre enfant à la Caf, dans la rubrique [« Mon compte » du caf.fr](#)

CMG

Votre demande de CMG

Vous devez faire votre demande de CMG dès le premier mois d'emploi de l'assistant maternel ou de la personne qui accueillera votre enfant à votre domicile (y compris durant la période d'essai ou d'adaptation). C'est en effet à partir du mois de la demande que vous percevrez le complément de mode de garde si vous en remplissez les conditions. Une rétroactivité d'un mois maximum est possible.

Par exemple : si vous employez votre l'assistant maternel le 2 septembre et que vous n'avez fait votre demande de CMG que le 30 octobre, au premier versement, vous percevrez le CMG des mois de septembre et d'octobre.

La demande de CMG se fait toujours auprès de la Caf ou de la MSA. Vous continuez de déclarer chaque mois le salaire de votre employé(e) sur le site Pajemploi qui vous versera le CMG directement sur votre compte bancaire.



À savoir

Vous percevrez le « CMG moins de 3 ans » jusqu'à l'entrée à l'école de votre enfant.

Par exemple, si vous employez un assistant maternel et que votre enfant à 3 ans au mois de juillet, vous pourrez bénéficier du « CMG moins de 3 ans » jusqu'à son entrée à l'école (jusqu'au 31 août).

> Les ressources

La déclaration de vos revenus 2023 permet à votre Caf d'étudier vos droits aux prestations du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025. Vous pouvez prétendre à une prise en charge d'une partie des frais de mode de garde en fonction de vos ressources déclarées.

Plafonds de ressources 2023 (en vigueur du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025) pour bénéficier du complément de libre choix de mode de garde (CMG)

Je suis en couple	Montant 1	Montant 2	Montant 3
j'ai à charge	nos ressources sont inférieures à...	nos ressources ne dépassent pas...	nos ressources sont supérieures à...
1 enfant	23 903 €	53 119 €	53 119 €
2 enfants	27 295 €	60 659 €	60 659 €
3 enfants	30 687 €	68 199 €	68 199 €
enfant supplémentaire	3 392 €	7 540 €	

Je suis parent isolé(e)	Montant 1	Montant 2	Montant 3
j'ai à charge	mes ressources sont inférieures à	mes ressources ne dépassent pas	mes ressources sont supérieures à
1 enfant	33 464 €	74 367 €	74 367 €
2 enfants	38 213 €	84 923 €	84 923 €
3 enfants	42 962 €	95 479 €	95 479 €
enfant supplémentaire	4 749 €	10 556 €	



Exemple 1 : vous déclarez 25 200 € de ressources, vous avez 2 enfants à charge de moins de 3 ans et vous embauchez un assistant maternel agréé : la Caf vous verse 538,27 € de CMG.

Exemple 2 : vous déclarez 45 800€ de ressources, vous avez 1 enfant à charge de moins de 3 ans et vous employez une association pour une garde à domicile : la Caf vous verse 848,47 € de CMG.

Si j'emploie directement un assistant maternel ou garde à domicile *

Montants mensuels maximaux du CMG

mon enfant a	Montant 1	Montant 2	Montant 3
- 3 ans	538,27 €	339,42 €	203,62 €
de 3 à 6 ans	269,14 €	169,73 €	101,81 €

* attention, vous restez redevable de 50% de charges patronales

Si j'ai recours à une association, entreprise ou micro-crèche

Montants mensuels maximaux du CMG quand l'association ou l'entreprise emploie... une assistante maternelle

mon enfant a	Montant 1	Montant 2	Montant 3
- 3 ans	814,53 €	678,78 €	543,04 €
de 3 à 6 ans	407,27 €	339,40 €	271,52 €

Montants mensuels maximaux du CMG quand l'association ou l'entreprise emploie... une garde à domicile ou en cas de micro-crèche

mon enfant a	Montant 1	Montant 2	Montant 3
- 3 ans	984,26 €	848,47 €	712,72 €
de 3 à 6 ans	492,13 €	424,24 €	356,36 €

Sous certaines conditions, ces montants peuvent être majorés :

- > + 10 % si votre enfant est gardé 25 heures la nuit de 22h à 6h, le dimanche ou les jours fériés ou si vous-même et votre conjoint travaillez sur ces mêmes heures..
- > + 30 % si vous et/ou votre conjoint êtes bénéficiaire de l'allocation aux adultes handicapés (AAH), si vous bénéficiez de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) ou si vous vivez seul(e) avec votre ou vos enfant(s).



Besoin d'un temps de repos ? Optez pour un mode de garde complémentaire tout en bénéficiant du CMG

Vous pouvez cumuler plusieurs modes de garde, de manière ponctuelle ou régulière, jusqu'aux 6 ans de votre enfant.

Vous avez besoin d'un temps pour votre vie professionnelle, personnelle ou sociale ?

Pendant les week-ends et vacances, mais aussi pour disposer de quelques heures en semaine de manière ponctuelle ou régulière, vous pouvez opter pour un autre mode de garde, en complément de votre mode de garde habituel.

C'est aussi le cas lorsque que votre enfant est déjà scolarisé, afin de vous apporter un temps de repos, aussi appelé le **droit au répit**, pour favoriser votre équilibre familial.

Pour cela, vous pouvez aussi bénéficier du CMG, pour un minimum de 16 heures de garde par mois. Vos droits seront calculés en fonction de vos ressources et des conditions énoncées précédemment.

A noter que vous devrez avancer le premier paiement dans sa totalité. Il ne vous sera remboursé qu'à partir du deuxième mois.

Rappel Vous devez impérativement déclarer à la Caf tous vos changements de situation familiale ou professionnelle. En effet, vos droits aux prestations sont calculés en fonction de votre situation. Si votre situation change, vos droits changent aussi !



À savoir : un crédit d'impôt peut vous être accordé pour les frais de garde de votre enfant de moins de 6 ans, www.impots.gouv.fr : (rubrique : Particulier / Déclarer mes revenus / Je déclare mes réductions et crédits d'impôts / Déductions liées à la famille)



Avec l'Urssaf service Pajemploi, la garde d'enfants devient plus simple et facile

Vous prévoyez d'employer une personne pour la garde de vos enfants, trouvez tous les renseignements utiles sur www.urssaf.fr (rubrique : Services de l'Urssaf/Les services de l'Urssaf destinés aux particuliers/Pajemploi).

Pajemploi, le service de l'Urssaf facilite vos démarches pour la garde de vos enfants : il calcule pour vous les cotisations sociales et génère automatiquement les bulletins de salaire après chaque déclaration. En activant **le service complémentaire Pajemploi +**, vous n'aurez qu'à déclarer chaque mois le salaire de votre employé. Deux jours après la déclaration, l'Urssaf service Pajemploi se chargera de prélever le salaire sur le compte bancaire du parent employeur, après avoir déduit le montant de son CMG.

A woman with long dark hair is holding a newborn baby in a yellow sling. She is looking down at the baby with a gentle smile. The background is a soft-focus indoor setting with a plant.

*« je viens d'avoir
un enfant, je ne peux
pas bénéficier
d'autres droits relatifs
à son arrivée... »*

...SI !

**L'arrivée d'un enfant,
peut ouvrir de nouveaux droits
comme l'aide au logement ou
la prime d'activité**

**Vérifiez vos droits
sur caf.fr**

L'arrivée d'un enfant, de nouveaux droits potentiels



★ Les aides personnelles au logement

Si vous payez un loyer et si vos ressources sont modestes, la Caf peut vous verser l'Aide personnalisée au logement (APL) ou l'Allocation de logement familiale (ALF).



www.caf.fr : **Les aides au logement**

(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Logement)

La Caf peut également vous verser **une prime au déménagement**. Cette aide s'adresse aux familles allocataires d'au moins trois enfants à charge dont l'un des enfants a moins de 2 ans. Vous devez faire la demande de prime dans les 6 mois qui suivent le déménagement, en fournissant à la Caf une facture acquittée. Le montant de la prime versée est égal aux dépenses réellement engagées pour le déménagement, dans la limite de 1 138,49 € pour trois enfants à charge (auxquels s'ajoutent 94,87 € par enfant supplémentaire).

Sous certaines conditions, **une aide à l'équipement ou à l'amélioration de l'habitat** sous forme de prêt (PAH) peut vous permettre d'acquérir des appareils ménagers ou du mobilier de première nécessité et de réaliser des travaux d'aménagement du logement.

★ Le Revenu de solidarité active (RSA)

Si vous avez peu ou pas de ressources, la Caf peut étudier votre droit au Revenu de solidarité active (RSA)



www.caf.fr : **Le revenu de solidarité active (RSA)**

(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie professionnelle)

★ La Prime d'activité

Si vous percevez des revenus d'activités inférieurs à 1 787 € net par mois (montant valable pour une personne seule sans enfant), vous êtes peut-être éligible à la Prime d'activité.



www.caf.fr : **La Prime d'activité**

(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie professionnelle)

★ L'allocation de soutien familial (ASF)

Si vous élevez seul(e) votre ou vos enfant(s) et si votre enfant n'a pas été reconnu ou si l'autre parent ne participe pas à l'entretien de l'enfant, la Caf peut vous verser l'Allocation de soutien familial (ASF).



www.caf.fr : **L'allocation de soutien familial (ASF)**

(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie personnelle)

Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver plus d'informations sur le site dédié aux questions relatives aux séparations et pensions alimentaires www.pension-alimentaire.caf.fr

Un soutien ponctuel dans votre vie

Durant votre grossesse et après la naissance de votre enfant, vous pouvez rencontrer des difficultés d'ordre relationnel, matériel ou social. Vous pouvez alors bénéficier d'un soutien dans votre vie quotidienne.

La Protection maternelle et infantile (PMI)

Durant votre grossesse, après la naissance de votre enfant et jusqu'à ses 6 ans, vous pouvez faire appel à la **Protection Maternelle et Infantile (PMI)**.

Des professionnels de santé sont à votre disposition lors de visites à domicile (sage-femmes, infirmières-puéricultrices) ou lors de consultations médicales proches de votre domicile (médecins). Ils sont à votre écoute, vous apportent conseil, soutien en toute confidentialité. Ils s'assurent du bon développement de votre enfant, de son état de santé et de la mise à jour de ses vaccinations. Eventuellement, ils vous orientent pour une prise en charge adaptée et proposent des bilans de santé en écoles maternelles.

La Protection Maternelle et Infantile contribue à l'organisation et au soutien des modes d'accueil petite enfance collectif et individuel, en délivrant les agréments, en assurant le suivi régulier de la qualité d'accueil et en informant sur les modes d'accueil existants.

Le Centre Départemental de Planification et d'Education Familiale (médecins, sage-femmes) propose des consultations médicales relative à la contraception, avec prescriptions et délivrances des moyens de contraception, ainsi que le suivi gynécologique nécessaire, et une écoute et des entretiens en cas de difficultés familiales et conjugales.

Trouvez l'adresse de la PMI la plus proche de votre domicile sur :

 www.haute-garonne.fr : **La protection maternelle et infantile**
(rubrique services/ La Protection maternelle et infantile - PMI)



Les travailleurs sociaux de la Caf

Les travailleurs sociaux de la Caf vous proposent gratuitement un espace d'écoute et d'échange autour de vos préoccupations et de vos besoins pour vous aider à préparer l'arrivée de votre enfant (naissance ou adoption) dans les cas où vous traversez des événements de vie difficiles :

- séparation ;
- impayé de loyer ;
- décès de votre conjoint(e) ou d'un enfant

En fonction des besoins exprimés, les travailleurs sociaux peuvent vous aider à définir vos priorités, vous accompagner sur la réorganisation familiale, budgétaire, professionnelle et vous soutenir dans leur mise en œuvre.

Par exemple, ils peuvent vous informer et vous aider dans les démarches d'accès aux droits et les dispositifs tels que l'instruction d'une aide financière, une demande de logement ou encore l'intervention d'un Technicien de l'Intervention Sociale et Familiale (TISF).

Ces professionnels peuvent également être amenés à vous orienter vers des partenaires spécialisés.

Pour prendre rendez-vous, contactez le pôle social de la Caf au 05 61 99 74 05 ou par mail à l'adresse suivante : pole-social-territorialise@caf31.caf.fr



Préparez l'arrivée de votre enfant avec les Ateliers naissance



Afin de préparer l'arrivée de votre enfant en toute sérénité, les professionnels de la Caf, de la CPAM et de la PMI vous proposent des **vidéos ateliers naissance en ligne**. Il s'agit de vidéos thématiques et chapitrées, accessibles sur la chaîne Youtube de la Caf de la Haute-Garonne, réalisées avec des experts pour vous aider à préparer la naissance de votre enfant en toute sérénité. Ces professionnels répondent également à vos questions lors de live tchats.

Au programme :

- > Droits et démarches Caf et CPAM, avant la naissance et à la naissance.
- > Santé et prévention, avant la naissance et à la naissance.
- > La parentalité.



www.parents31.fr : Préparez l'arrivée de votre enfant avec les « Ateliers naissance »



- Les vidéos « **Ateliers Naissance** »
[Chaine Youtube Caf de la Haute-Garonne / Playlist Ateliers Naissance](#)

L'aide à domicile

Depuis le 1^{er} juin 2024, les parents peuvent aussi solliciter l'aide à domicile, sur orientation d'un professionnel (des domaines sociaux, médico-social ou médical), pour du répit parental afin de prévenir l'épuisement des parents.

Pendant la grossesse, la naissance, l'adoption et jusqu'aux deux ans de l'enfant (et/ou un enfant à charge de moins de 18 ans), vous pouvez faire appel à l'aide à domicile.

Un **Auxiliaire de Vie Sociale (AVS)** ou un **Technicien de l'Intervention Sociale et Familiale (TISF)** sont des professionnels qualifiés pouvant intervenir, de manière temporaire et ponctuelle à votre domicile, en fonction de vos besoins et de votre situation :

- Pour vous aider dans la gestion de votre vie quotidienne : les courses, l'entretien du linge et du logement, la préparation des repas, les menus, etc.
- Pour vous accompagner dans votre fonction parentale ou sur le plan éducatif de vos enfants : prendre soin de l'enfant, ses besoins, son développement, les devoirs, du soutien scolaire pour les plus grands, la gestion du budget de la famille, l'accompagnement à des activités de loisirs, des démarches administratives, du répit pour les parents, etc.

La **durée et le nombre d'heures** d'intervention à domicile sont définis avec la famille, dans le cadre d'un entretien réalisé au début de l'intervention et en fonction des disponibilités et des moyens des services. Des situations spécifiques telles que des naissances multiples, la maladie ou le handicap font l'objet d'une attention particulière.

Une participation financière sera calculée en fonction de votre quotient familial.

Vous pouvez aussi vous appuyer sur l'aide à domicile dans d'autres situations que la périnatalité et l'arrivée de l'enfant : état de santé du parent ou de l'enfant, moments clés de la vie scolaire, déménagement/emménagement, séparation, décès d'un enfant, d'un parent ou d'un proche, insertion socio-professionnelle des parents isolés ou inclusion d'un enfant en situation de handicap.



Tout comprendre sur :

 [les principes de l'aide à domicile](#)
Guide à télécharger

Les parents peuvent contacter directement les services d'aide à domicile conventionnés avec la Caf (voir page 81 dans « vos contacts utiles »).



À savoir : lorsque vous recourez à l'aide à domicile, vous bénéficiez d'un crédit d'impôt, www.impots.gouv.fr : (rubrique : Particulier / Déclarer mes revenus / Je déclare mes réductions et crédits d'impôts / Emploi à domicile)

monenfant.fr

Le site **monenfant.fr** est un service d'information mis à votre disposition pour vous orienter dans vos recherches et vous aider à trouver le mode d'accueil que vous souhaitez.

Vous y trouverez :

- **un moteur de recherche géolocalisé** pour vous aider à trouver une solution d'accueil près de chez vous (crèche, assistant maternel, accueil de loisirs sans hébergement...) et des services pour vous informer et vous accompagner (Relais Petite Enfance, lieux d'accueil enfant-parent, espace de rencontre, accompagnement à la scolarité...);
- un formulaire en ligne de demande d'information sur les modes d'accueil ;
- **un outil de simulation** permettant de calculer le prix d'accueil en structure collective en fonction de vos revenus ;
- **un outil de simulation de vos droits à la Prestation d'Accueil du Jeune Enfant (Paje)**, vous permettant de déterminer vos droits potentiels, notamment si votre enfant est accueilli chez un assistant maternel ;
- des informations fiables rédigées par des spécialistes de la petite enfance sous forme d'actualités et de dossiers thématiques.



 www.monenfant.fr (rubrique : Je suis un parent)





Pour mieux faciliter l'accès à ses services et vous accompagner dans votre vie d'allocataire, la Caf met à votre disposition sur caf.fr de nombreuses informations et vous propose un espace personnel. En quelques clics, vos démarches sont simplifiées.

Comment accéder à son compte ?

Rendez-vous sur le www.caf.fr, dans la rubrique « **Mon compte** ». Pour vous connecter, munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale et de votre mot de passe.

7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, de multiples services vous sont proposés et les réponses à la plupart de vos questions vous sont apportées.

Aide administrative

Dans votre espace personnel, vous pouvez obtenir un historique des paiements de vos prestations et des courriers échangés. Vous avez également la possibilité de demander une attestation de paiement ou de quotient familial et de mettre à jour vos données personnelles (coordonnées bancaires, adresse, courriel, n° de téléphone,...).

Aide pour les droits et prestations

Le Caf.fr vous permet de déclarer en ligne tout changement de situation, de déclarer une grossesse, de faire une simulation de droits pour le RSA ou la prime d'activité, pour les aides au logement ou de Complément de mode de garde. Enfin, vous pouvez faire la demande en ligne d'une prestation, déclarer les ressources trimestrielles RSA, Prime d'activité et AAH ou simplement éditer un formulaire de demande.

Les services en ligne

- estimer vos droits ;
- accéder à une demande en ligne ;
- télécharger un formulaire.

Vos démarches 100% en ligne

Désormais, vous pouvez transmettre les pièces justificatives nécessaires à l'étude de votre demande dès la fin de la démarche en ligne, ou plus tard, dans l'espace « Mon compte ». Plus besoin de faire de photocopies, ni de nous les adresser par courrier.



Télécharger l'appli « Caf-Mon Compte »

Vous pourrez accéder à votre dossier directement depuis votre smartphone (Android ou Ios).

parents31.fr



Vous êtes parents ou futurs parents ?

Parents31.fr vous informe et vous accompagne dans votre rôle au quotidien. Le site vous propose des ressources et répertorie les structures, services, événements et actualités en Haute-Garonne.

Les services et les événements près de chez vous

Avec parents31.fr, géolocalisez sur une carte interactive, selon vos critères (âge de l'enfant, thématique, types d'événements...) toutes **les structures et les événements** près de chez vous susceptibles de vous intéresser (structures et services, conférences/webinaires, activités parents, activités enfants, activités parents-enfants, groupes de parole pour les parents, cafés, débats...).

Un agenda multicritère

Parents31.fr propose un agenda qui vous permettra d'identifier tous les événements à venir en Haute-Garonne, grâce à une recherche détaillée.

Toute l'information générale

Six grandes rubriques vous informent et vous orientent vers les institutions de référence en fonction de la thématique qui vous intéresse (scolarité, santé, mode d'accueil, prévention, séparation, adoption, vacances et loisirs, handicaps...) et de l'âge de votre enfant (Futurs parents / Petite enfance 0-6 ans / Enfance 6-12 ans / Adolescence 12-18 ans / Jeunes adultes 18-25 ans / Vie des familles (deuil, séparation, familles monoparentales, violences...)).

Un espace dédié aux ressources

Sur parents31.fr, vous pouvez accéder gratuitement à un ensemble de ressources utiles sur les sujets de l'enfance et de la parentalité (vidéos, articles, podcasts, bibliographie, sites web...).

 [Abonnez-vous à la Newsletter Parents31.fr](#)

pour rester informé et ne rien manquer des dernières actus.

> Suivez-nous sur Instagram et Facebook



@parents31.fr



@parents31.fr



Santé Publique France a créé le site www.1000-premiers-jours.fr et une application mobile dédiés aux futurs parents et parents de jeunes enfants.

Les « 1000 premiers jours » est une période clé allant du début de la grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant. Une période reconnue comme déterminante pour la santé, le développement et le bien-être de votre enfant.

L'organisme de votre bébé, dès la grossesse, est particulièrement sensible à son environnement et notamment, au bien-être de ses parents.

Les expériences vécues par votre enfant sont tout aussi importantes. Durant ces 1000 premiers jours, son cerveau peut former jusqu'à 1000 connexions neuronales par seconde, lui permettant d'acquérir les bases de l'apprentissage et de l'épanouissement. Chaque découverte (chants, activités artistiques, jeux, câlins, etc.) stimule ses connexions.

Les expériences positives favoriseront ainsi sa confiance en lui, sa capacité à avoir de bonnes relations avec les autres, son bien-être et sa santé mentale.

A l'inverse, certaines expériences négatives pourront venir augmenter son risque de développer un certain nombre de maladies chroniques, une obésité, des comportements liés à des addictions.

Le site 1000-premiers-jours.fr et le « [livret de nos 1000 premiers jours](#) » contiennent des informations-clés pour mieux vivre la grossesse, préparer l'arrivée de votre enfant et l'accueillir dans de bonnes conditions pendant ses premières années.

En téléchargeant [l'appli « 1000 premiers jours »](#) (disponible sur Google Play et App Store), vous pourrez suivre les étapes de votre projet parental, réaliser un autodiagnostic pour évaluer le risque de la dépression post-partum, ainsi que profiter d'une cartographie des services d'accompagnement adaptés et géolocalisés.



Accueillir votre enfant après la naissance



50 | L'arrivée de
votre enfant

56 | Votre santé, celle
de l'autre parent
et celle de
votre enfant

L'arrivée de votre enfant

Déclarer et reconnaître votre enfant

★ La déclaration de naissance

Vous devez déclarer la naissance de votre enfant dans les 5 jours à la mairie du lieu de naissance. Cette formalité est obligatoire.

Dans certains hôpitaux publics, un officier d'état civil assure une permanence au sein du service de maternité pour enregistrer votre déclaration de naissance.

★ La reconnaissance de votre enfant

Si vous n'êtes pas marié, la filiation s'établit différemment à l'égard du père et de la mère.

> **Pour la mère**, c'est automatique, dès lors que son nom figure sur l'acte de naissance.

> **Pour le père**, en revanche, il doit effectuer les démarches suivantes soit :

- avant la naissance : il suffit de faire une déclaration auprès d'un officier d'état civil à la mairie muni d'une pièce d'identité ;
- au moment de la déclaration de naissance : y procédez dans les trois jours suivant l'accouchement à la mairie du lieu de naissance ;
- après la naissance : procédez comme pour la déclaration avant naissance. Outre la pièce d'identité, il est conseillé de se munir de l'acte de naissance de l'enfant ou du livret de famille.

Si vous êtes un **couple de femmes**, des règles spécifiques sont prévues.

 www.service-public.fr : reconnaissance conjointe d'un enfant dans un couple de femmes
(rubrique : Fiches pratiques par thème / Familles-scolarité / Naissance et filiation / Reconnaissance conjointe d'un enfant dans un couple de femmes)

★ Le nom de famille de votre enfant

Si vous êtes mariés ou non, vous pouvez transmettre à votre enfant, soit le nom du père, soit le nom de la mère, soit vos deux noms dans l'ordre que vous choisirez. Pour cela vous devez faire une déclaration conjointe.

Le nom de famille choisi pour la naissance de votre premier enfant vaudra pour les frères et sœurs qui suivront.

En l'absence de déclaration conjointe de nom, ou en cas de désaccord, votre enfant portera le nom du parent pour lequel la filiation a été établie en premier ou le nom du père si la filiation est établie simultanément.



✴ L'autorité parentale

L'autorité parentale est un ensemble de droits et devoirs relatifs à l'intérêt de votre enfant. Vous êtes tenus de veiller à l'éducation, la protection, le respect et le développement de votre enfant jusqu'à sa majorité ou son émancipation.

- Vous devez associer votre enfant aux décisions qui le concernent, selon son âge et son degré de maturité.
- Vous devez contribuer à l'entretien et à l'éducation de votre enfant en fonction de vos ressources et aux besoins de celui-ci. Cette obligation peut se poursuivre lorsqu'il sera majeur.
- Vous disposez des droits d'administration et de jouissance sur les biens propres de votre enfant. Mais vous n'avez pas la jouissance des biens que votre enfant peut acquérir par son travail.

L'autorité parentale est exercée conjointement par les deux parents. En cas de désaccord sur une décision à prendre dans l'intérêt de votre enfant, le juge aux affaires familiales peut décider de la confier à un seul parent.

✴ Le livret de famille

Le livret de famille est délivré (soit par courrier, soit par la mairie du lieu de naissance de votre enfant) aux parents non mariés à l'occasion de la naissance de leur premier enfant commun. Il comporte les extraits d'actes de naissance des parents et l'extrait d'acte de naissance de l'enfant, à condition que ces actes soient détenus par une autorité française. Il permet de prouver la filiation et peut être demandé comme pièce justificative lors de l'établissement de certains papiers (carte nationale d'identité, passeport, compte bancaire de l'enfant). Pour en savoir plus, adressez-vous à la mairie du lieu de naissance.



www.service-public.fr

(rubrique : Fiches pratiques par thème / papiers-citoyenneté-élections / Livret de famille)

Déclarer votre enfant à la Caf et à la CPAM

Vous devrez déclarer la naissance de votre enfant à :

> **la Caf** : connectez-vous à votre espace « Mon compte » du caf.fr, rubrique « Déclarer un changement »

> **la CPAM** (plusieurs situations possibles) :

- Si un seul des parents est assuré, votre enfant sera alors inscrit sur le compte du parent assuré.
- Si vous êtes tous les deux assurés, votre enfant peut être rattaché à chacun d'entre vous. Ce double rattachement permettra de faire apparaître l'enfant sur vos deux cartes Vitales et de bénéficier des remboursements de la part prise en charge par la CPAM.

Connectez-vous à votre compte AMELI sur ameli.fr, rubrique « Mes démarches / Déclaration du nouveau-né ». Lorsque la CPAM aura enregistré votre enfant, vous recevrez une notification sur votre compte AMELI. A ce moment-là pensez à mettre à jour votre carte Vitale.

 www.ameli.fr : **La carte Vitale**
(rubrique : Assuré / Remboursements / Être bien remboursé / Carte Vitale)

Il sera également nécessaire de vous rapprocher de votre **organisme complémentaire** (mutuelle) pour rattacher votre enfant.

Le remboursement de la part mutuelle pour le premier parent sera automatique. Concernant le 2^e parent, il sera nécessaire de transmettre un décompte de remboursement pour obtenir le remboursement de la mutuelle.



À Savoir : je consulte le site ameli.fr pour obtenir tous les renseignements sur la couverture santé de mon enfant, son suivi médical ainsi que mon suivi médical après l'accouchement.



Accueillir un enfant par l'adoption

Devenir **parents par adoption** exige un parcours préalable au cours duquel le projet de chacun est analysé. Si le parcours peut être long et complexe, il est un temps nécessaire à la réflexion pour préparer l'accueil d'un enfant qui sera forcément différent de "l'enfant rêvé", qu'il soit nourrisson ou déjà grand, qu'il vous ressemble ou tellement différent physiquement, en bonne santé ou malade....

Toutes sortes d'interrogations et d'inquiétudes peuvent surgir. Évoquer cet ensemble de questions avec les professionnels de l'enfance, les associations, connaître les différentes étapes de la procédure d'adoption vous aidera à anticiper les enjeux que soulève votre projet.

Après avoir déclaré à la Caf l'arrivée de votre enfant, un technicien-conseil peut vous accompagner dans l'étude de vos droits, sur rendez-vous (prendre rendez-vous sur caf.fr).

Tout savoir sur :

- > Le congé d'adoption (voir page 15)
- > Les aides de la Caf (voir page 28)



L'association Enfance et Famille d'Adoption accueille et accompagne les parents postulant à l'adoption. Retrouvez toutes les informations sur le site de l'association Enfance et Families d'Adoption (EFA) et allez au-devant d'autres familles adoptives et leurs enfants (accueil individualisé, conférences, groupes de paroles, journées familiales, choix de lecture) avec l'**association départementale EFA31**.



www.adoptionefa.org



www.efa31.fr

La grossesse multiple

L'arrivée de vos enfants s'accompagne d'une réorganisation de votre vie : poursuite ou cessation d'activité, congé parental...

- > **Le congé maternité** : pour des jumeaux la durée totale du congé est de 34 semaines et pour des triplés, il est de 46 semaines. *(voir page 14)*
- > **Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant** : pour des jumeaux ou plus, celui-ci est d'une durée de 28 jours calendaires. *(voir page 16)*

★ Trouver un mode garde

Chaque collectivité possède son propre fonctionnement quant à l'attribution des places en crèche et est invitée à être transparente sur ses critères d'attribution. A noter qu'être parents de jumeaux, triplés ou plus vous rend prioritaires.

Pensez également aux assistants maternels ou aux Maisons d'assistants maternels (Mam).

Pour les naissances multiples, le complément de libre choix de mode de garde (CMG) pour l'emploi d'un assistant maternel agréé est versé pour chaque enfant. Par contre pour l'emploi d'une garde à domicile, un seul CMG sera versé. *(Voir page 34)*

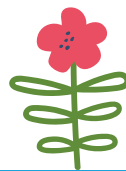
★ Le quotidien à la maison

S'informer avant la naissance des enfants, prendre des conseils simples et pratiques, c'est prévenir du grand risque du retour à la maison : **l'épuisement des parents**. L'arrivée de multiples nécessite une organisation avec le père ou le deuxième parent afin de pouvoir dormir, anticiper les besoins quotidiens et également prendre du temps pour soi.

★ Se faire aider

Selon vos besoins, vos proches peuvent vous apporter une aide et un soutien essentiels, communiquez avec eux. Vous pouvez également faire appel au **service d'aide à domicile** pour un temps de récupération, vous permettant de tenir le rythme intense qu'impliquent les soins à apporter à plusieurs enfants du même âge. Des professionnels qualifiés peuvent intervenir, de manière temporaire et ponctuelle à votre domicile, en fonction de vos besoins et de votre situation :

- Pour la gestion de votre vie quotidienne (courses, entretien du linge et du logement, préparation des repas, menus, etc.).
- Pour vous accompagner dans votre fonction parentale ou sur le plan éducatif de vos enfants. *(Voir page 43)*



L'association Jumeaux et plus 31 assure une entraide matérielle et morale entre parents de jumeaux, triplés ou plus. En cas de grosse fatigue, un relais pour une vraie nuit réparatrice peut être envisagé.

 jumeauxetplus31.assoconnect.com

Un accompagnement pour la naissance de bébé prématuré

L'association Bébé Warrior œuvre pour améliorer le quotidien des bébés nés prématurés et des parents au sein des services de néonatalogie.

- Elle offre aux parents confrontés à cette épreuve un sac de naissance adapté aux besoins du bébé.
- Elle intervient auprès des équipes soignantes pour leur apporter du matériel nécessaire à la prise en charge du bébé et pour le confort des parents, comme le don de bandeau de peau à peau.
- L'association propose un moment d'échange et de soutien au sein des services de néonatalogie pour partager, écouter et échanger avec les parents qui séjournent dans les services de néonatalogie.

Pour plus d'information, consultez le flyer ou rendez-vous sur leur compte Facebook.

 [Flyer Bébé Warrior](#)

 [@Association Bébé Warrior](#)



Votre santé, celle de l'autre parent et celle de votre enfant

Le carnet de santé

Le carnet de santé est délivré gratuitement aux parents par la maternité après la naissance. Il réunit toutes les informations et événements qui concerne la santé de votre enfant. Les informations des premiers jours seront renseignées par la maternité.



❶ **À savoir : un profil Mon espace santé est créé automatiquement pour chaque enfant dès sa naissance, sauf si ses parents s'y opposent.** Il permet de conserver au même endroit tous les documents de santé de votre enfant (ordonnances, résultats d'analyse, certificats médicaux...). L'appli Mon espace santé est disponible sur Google Play et l'App Store.



www.ameli.fr : **Mon espace santé, le carnet numérique de votre enfant**

(Assuré / Maladies et prévention / Mon espace santé / Le carnet numérique de l'enfant)

Les suivis médicaux

★ Le suivi médical post-natal

La mise au monde d'un enfant est une expérience très intense, tant du point de vue physique qu'émotionnel. Il est fréquent de se sentir triste ou dépassée et il faut pouvoir en parler. Ne restez pas seule, des accompagnements et des suivis personnalisés existent.

Dès la sortie de la maternité, la sage-femme référente assure votre **suivi médical post-natal** et celui de votre bébé ; que ce soit à votre domicile ou en cabinet. Elle vous accompagne aussi dans les premiers gestes, les prescriptions qui vous ont été faites, la planification des examens et rendez-vous, la contraception, l'allaitement...

> **L'entretien post-natal précoce** avec votre médecin ou votre sage-femme **permet d'aborder votre bien-être émotionnel**. C'est l'occasion de revenir sur votre accouchement, de parler de ce que vous ressentez depuis la naissance, ce qui a été vécu. Vous pourrez aborder vos doutes, vos difficultés si vous le souhaitez. L'entretien a lieu entre la 4^e et la 8^e semaine après l'accouchement (prise en charge à 100 % par la CPAM).

Si besoin, un 2^e entretien peut être réalisé entre la 10^e et la 14^e semaine après l'accouchement (prise en charge à 70 % par la CPAM).



- La vidéo « [L'entretien post-natal précoce, pour qui ? pourquoi ? - La Maison des maternelles](#) »
[Chaine Youtube La Maison des maternelles](#)

➤ **La consultation médicale post-natale est un examen clinique** à réaliser dans les 6 à 8 semaines suivant votre accouchement. Il permet de vérifier votre état de santé, de parler de l'allaitement et des relations avec votre enfant et votre conjoint, puis de prescrire des séances de rééducation périnéale et abdominale.

Si votre rendez-vous n'a pas été programmé avec votre maternité, il faut le prendre dans les meilleurs délais avec un médecin ou votre sage-femme (prise en charge à 100% par la CPAM).

 www.ameli.fr : **Le retour à la maison**
(Assuré / Maladies et prévention / Devenir parent / Accouchement et nouveau-né /
Après accouchement : le retour à la maison)

★ Le suivi médical de votre bébé

Les premières années de votre enfant sont particulièrement importantes. Une surveillance médicale régulière permet de suivre sa croissance. Des examens et dépistages seront pratiqués dès sa naissance par l'équipe médicale à la maternité.

Jusqu'à l'âge de 16 ans, la CPAM prévoit 20 examens de suivi médical. Ils sont destinés à suivre son développement, sa croissance et de procéder aux vaccinations obligatoires. Ces examens peuvent être effectués par un médecin généraliste, un pédiatre en libéral ou dans une consultation de PMI (jusqu'au 6 ans de votre enfant).

Ces 20 examens sont un minimum. En cas d'apparition de symptômes ou d'inquiétudes, prenez rendez-vous avec le médecin qui suit votre enfant.

 www.ameli.fr : **Suivi de l'enfant**
(Assuré / Maladies et prévention / Devenir parent / Accouchement et nouveau-né
/ Suivi de l'enfant à la maternité)



Après la naissance et en fonction de vos besoins et attentes, **la PMI peut vous soutenir dans votre rôle de parent**, venir à votre domicile ou vous recevoir sur rendez-vous en Maisons départementales des Solidarités (MDS) pour : peser votre bébé, répondre à vos questions sur l'allaitement, le sommeil de votre enfant, ses pleurs...

Le baby-blues et la dépression post-partum

La naissance d'un enfant est toujours perçue par la société comme un grand bonheur et pourtant, être parent n'est pas toujours conforme à l'idée qu'on s'en faisait. L'arrivée d'un enfant peut être source de déprime, appelé le baby-blues, voire de dépression.

Le baby-blues est une réaction causée par tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement. Il peut durer quelques heures ou quelques jours. En général, les symptômes disparaissent tous seuls. Pour autant, le conjoint ou l'entourage peuvent apporter soutien et réconfort.

Si les symptômes durent plus de deux semaines, parlez-en à un professionnel de santé (médecin ou sage-femme). Il pourrait s'agir d'une **dépression post-partum** ; ce n'est pas un phénomène rare.

Parmi les symptômes typiques, on retrouve une fatigue intense, des pleurs incontrôlables, une difficulté à gérer le stress, de l'irritabilité, une dévalorisation de soi, une incapacité à apprécier son rôle de parent ou encore une phobie d'impulsion, c'est-à-dire la peur de blesser son bébé. De nombreux parents se sentent coupables de leurs émotions négatives et ce sentiment d'être hors norme les empêche de demander de l'aide. Des solutions existent pour vous accompagner, comme un suivi psychologique, l'éventuelle prescription d'antidépresseurs ou la prise en charge par une unité mère-enfant.

Maman blues est une association non thérapeutique de soutien, d'accompagnement et d'écoute, créée par des mères ayant éprouvé des difficultés maternelles, à destination des mères.

 www.parents31.fr : Maman blues

(rubrique : Futurs parents / Devenir parents / Structures / n°113 : Maman blues)



À savoir : la dépression post-partum peut aussi toucher le père ou le deuxième parent. Elle survient généralement plus tard, dans les 3 à 6 mois suivant la naissance. Il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin.



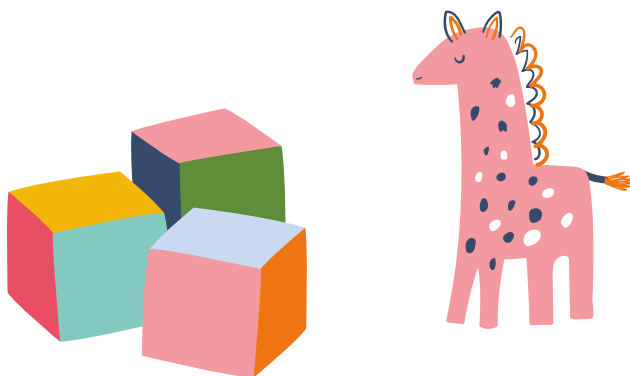
L'application 1000 premiers jours propose un autodiagnostic pour évaluer le risque de dépression post-partum « L'évaluation du bien-être émotionnel » sur l'appli **[1000premiersjours](#)**

Plus d'infos :

 **www.1000-premiers-jours.fr : Le baby blues et la dépression post-partum**
(rubrique : Devenir parent / Accouchement et post-partum)

 **www.parents31.fr : La dépression post-partum, en parler pour mieux accompagner**
(rubrique : Actualités / Futurs parents)

 **www.ameli.fr : Baby blues et dépression post-partum**
(Assuré / Maladies et prévention / Devenir parent / Accouchement et nouveau-né / Après l'accouchement : baby blues et dépression post-partum)





Accompagner la vie des familles



62 | Être parent...
pas si simple !

56 | Votre enfant est
malade ou en situation
de handicap

Être parent... pas si simple !

L'arrivée d'un enfant suscite de nombreuses questions pratiques relatives à la réorganisation de la vie de famille, du couple, au logement, au budget, au mode d'accueil, à l'activité professionnelle, etc. La Caf met tout en œuvre pour accompagner les parents dans cette étape majeure de leur vie.

Des lieux ressources pour tous

En complément du versement des aides financières, la Caf de la Haute-Garonne anime le **Réseau parentalité 31**, au sein duquel un ensemble de professionnels de la petite enfance (des crèches, les assistants maternels...), de l'enfance et de la jeunesse (avant l'école, après l'école, le mercredi après-midi, pendant les vacances scolaires...), de la parentalité, du social ou de la santé vous proposent, en fonction de vos besoins et de votre situation, un "petit coup de pouce", un entretien individuel, des séances de médiation familiale, des animations collectives pour rencontrer d'autres parents (groupes de paroles, cafés des parents à thèmes) ou des temps de partage parents-enfants (ateliers, des événements festifs, etc.).

Découvrez tous les événements dans l'agenda du site Parents31.fr

 www.parents31.fr : Agenda

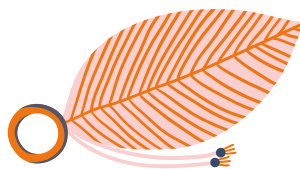


À savoir : en Occitanie, 66 % des enfants vivent dans une famille dite « traditionnelle », avec leurs deux parents et leurs éventuels frères et sœurs, 23 % dans une famille monoparentale et 11 % dans une famille recomposée.

(Source : Insee Flash Occitanie – 97)

 www.insee.fr : Flash Occitanie N°97

LE RÉSEAU 31
parentalité



✱ L'aide à domicile

Depuis le 1^{er} juin 2024, les parents peuvent aussi solliciter l'aide à domicile, sur orientation d'un professionnel (des domaines sociaux, médico-social ou médical), pour du répit parental afin de prévenir l'épuisement des parents.

Pendant la grossesse, la naissance, l'adoption et jusqu'aux deux ans de l'enfant (et/ou un enfant à charge de moins de 18 ans), vous pouvez faire appel à l'aide à domicile.

Un **Auxiliaire de Vie Sociale (AVS)** ou un **Technicien de l'Intervention Sociale et Familiale (TISF)** sont des professionnels qualifiés pouvant intervenir, de manière temporaire et ponctuelle à votre domicile, en fonction de vos besoins et de votre situation :

- Pour vous aider dans la gestion de votre vie quotidienne : les courses, l'entretien du linge et du logement, la préparation des repas, les menus, etc.
- Pour vous accompagner dans votre fonction parentale ou sur le plan éducatif de vos enfants : prendre soin de l'enfant, ses besoins, son développement, les devoirs, du soutien scolaire pour les plus grands, la gestion du budget de la famille, l'accompagnement à des activités de loisirs, des démarches administratives, du répit pour les parents, etc.

La **durée et le nombre d'heures** d'intervention à domicile sont définis avec la famille, dans le cadre d'un entretien réalisé au début de l'intervention et en fonction des disponibilités et des moyens des services. Des situations spécifiques telles que des naissances multiples, la maladie ou le handicap font l'objet d'une attention particulière.

Une participation financière sera calculée en fonction de votre quotient familial.

Vous pouvez aussi vous appuyer sur l'aide à domicile dans d'autres situations que la périnatalité et l'arrivée de l'enfant : état de santé du parent ou de l'enfant, moments clés de la vie scolaire, déménagement/emménagement, séparation, décès d'un enfant, d'un parent ou d'un proche, insertion socio-professionnelle des parents isolés ou inclusion d'un enfant en situation de handicap.



Tout comprendre sur :

 [les principes de l'aide à domicile](#)
à télécharger

Les parents peuvent contacter directement les services d'aide à domicile conventionnés avec la Caf (voir page 81 dans « vos contacts utiles »).

★ Les Lieux d'accueil enfants-parents (LAEP)

Le Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) est une structure qui accueille les parents accompagnés de leurs enfants jusqu'à l'âge de 6 ans, grâce à des professionnels ou bénévoles formés à l'écoute, dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Vous pouvez y trouver un espace de jeu et de sociabilité pour vos enfants et un lieu de parole pour prendre un temps pour soi, de détente ou d'échanges avec d'autres parents, tout en étant près de votre enfant.

L'accès à ces lieux est gratuit ou avec une participation modique, dans le respect de l'anonymat et la confidentialité des échanges.

Retrouvez les coordonnées du LAEP proche de chez vous via [la carte interactive](#) du site [Parents31.fr](#)



www.parents31.fr : **Zoom sur les LAEP**

Les 1000 premiers jours : zoom sur les Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP)

★ Les centres sociaux et les espaces de vie sociale

Les centres sociaux, associations, CCAS (centre communal d'action sociale) ou espace de vie sociale sont des espaces de rencontre et d'échange, solidaires et citoyens. Ils proposent des services et des activités entre parents et enfants. Vous pouvez vous y retrouver pour échanger et vous impliquer dans l'animation de votre quartier.

Les activités ou services, assurées par des professionnels, sont liés à :

- la parentalité : ateliers parents/enfants, sorties en famille, accompagnement scolaire...
- la vie quotidienne : aide dans les démarches administratives, santé, alimentation, informatique, etc.

Liste des centres sociaux sur :



www.garonneoccitanie.centres-sociaux.fr

✱ Les ludothèques

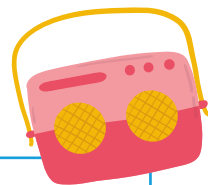
Vous pourrez dans ces espaces d'accueil et de découverte, trouver un lieu de rencontre ouvert à tous, petits et grands, pour jouer avec votre enfant sur place, emprunter des jeux et des jouets et assister à des animations ludiques. Ces espaces sont encadrés par des professionnels qualifiés qui enrichissent l'expérience de jeu des enfants et peuvent conseiller les parents sur le choix des jeux.

Une adhésion forfaitaire est généralement demandée pour pouvoir profiter des activités proposées par la structure. Le coût reste toutefois accessible à tous.

Trouver les adresses sur [Association des Ludothèques Françaises](#)

 www.akananas.com
(Les ludothèques / La carte des ludothèques)

 www.alf-occitanie.fr : L'ALF c'est quoi ?



Comment limiter les écrans pour bébé ?

Moins d'écrans, plus d'interactions !

Le développement de votre enfant se réalise grâce aux interactions que vous pouvez avoir avec lui, et à l'exploration du mode qui l'entoure. Avant 3 ans, les écrans ne sont donc pas conseillés, alors comment faire pour les limiter au quotidien au profit de temps d'échanges en famille ?

 www.1000-premiers-jours.fr : « **Limiter les écrans pour bébé** »
(rubrique : accueil / Découvrir son enfant / Développement / Ecrans)



Des lieux ressources en cas de difficultés

L'arrivée de votre enfant est une nouvelle étape dans votre vie. Il peut être source de bonheur mais également de conflits au sein de votre couple ou de votre famille. N'hésitez pas à vous appuyer sur les ressources suivantes.

* Les espaces écoute parents

« Depuis que mon bébé est né, je n'arrive pas à faire face. J'ai besoin de conseils... »

« Nous allons avoir notre premier enfant. On ne sait pas comment s'y prendre... »

Autant de questions et bien d'autres, que vous pouvez vous poser, que vous soyez parents ou que vous alliez bientôt le devenir.

Les espaces écoute parents permettent d'échanger avec un psychologue, de bénéficier de conseils ou d'une orientation personnalisée sur des sujets allant du simple questionnement éducatif aux difficultés plus importantes (agressivité, difficultés scolaires...).

Un psychologue de [**l'École des parents et des éducateurs \(EPE\)**](#) vous accueille sur rendez-vous. Ces entretiens sont confidentiels et gratuits. Retrouvez les coordonnées des espaces écoutes parents sur le site Parents31.fr.

 [**www.parents31.fr : Coordonnées des espaces écoutes parents**](http://www.parents31.fr)

* La médiation familiale

Les services de médiation familiale sont des espaces qui offrent la possibilité, en cas de conflit, de crise ou de rupture familiale (séparation/divorce, successions, relations parents-adolescents-jeunes adultes, relations grands-parents/petits-enfants ou fratrie) de bénéficier de l'écoute d'un tiers neutre et qualifié, le médiateur familial. Il vous accompagnera vers un retour au dialogue et tentera d'ouvrir avec vous, de nouvelles perspectives relationnelles dans l'intérêt de votre enfant.

Une participation financière est demandée en fonction de vos revenus et selon un barème national établi par la Caf. Retrouvez les coordonnées des 5 services conventionnés avec la Caf sur le site Parents31.fr

 [**www.parents31.fr :**](http://www.parents31.fr)
[**« La médiation familiale pour faire face à une situation de conflits »**](#)

* Parents après la séparation

Des vidéos « Parents après la séparation » animées par des professionnels experts sont proposées aux parents séparés pour aider à mieux appréhender cet événement familial.



- Les vidéos « **Parents après la séparation** »

Chaine Youtube Caf de la Haute-Garonne / Playlist Parents après la séparation PALS

 www.caf.fr : **Je me sépare** : (rubrique : Allocataires / Maf Caf / Vie personnelles / Je me sépare)



L'Agence de recouvrement et d'intermédiation des pensions alimentaires (Aripa) vous propose une offre de services complète et gratuite sur les pensions alimentaires et sur la séparation.

Grâce au dispositif de l'intermédiation financière, la Caf joue le rôle d'intermédiaire et simplifie ainsi le versement des pensions, sans que les parents ne s'en occupent. C'est-à-dire qu'elle collecte la pension alimentaire chaque mois auprès du parent qui paie la pension (débitteur) pour la reverser au parent qui doit la recevoir (créancier) ; qu'il y ait un impayé ou non.

Dès qu'une pension alimentaire est fixée, peu importe le type de décision (divorce par le juge, divorce par consentement mutuel, séparation avec titre exécutoire fixant une pension alimentaire délivrée par la Caf...), l'intermédiation financière est automatique. Le jugement de divorce n'est plus nécessaire ; même les couples non mariés peuvent y avoir recours.

 www.pensions-alimentaires.caf.fr

par téléphone au **3238**
(prix d'un appel local)

* Les espaces de rencontres parents-enfants

À la suite d'une séparation, d'un divorce ou d'une rupture, votre enfant ne peut plus avoir de relations avec un parent, un grand-parent, un frère, une sœur ?

L'espace de rencontres offre un lieu de transition, où peut s'exercer un droit de visite pour permettre la rencontre sécurisée et encadrée par des intervenants qualifiés, et aboutir à de nouvelles relations.

Le juge aux affaires familiales peut ordonner un droit de visite dans ces lieux mais vous pouvez aussi contacter directement l'une des associations agréées en Haute-Garonne.

 www.parents31.fr : « **Maintenir les liens parents-enfants** »



★ Le deuil périnatal ou la perte d'un(e) conjoint(e)

> Une offre d'accompagnement

Le décès périnatal ou la perte d'un(e) conjoint(e) sont des épreuves particulièrement difficiles et il n'est pas toujours facile d'en échanger avec son entourage. Un travailleur social de la Caf peut vous accompagner à chaque étape : vous écouter, vous aider dans vos démarches, vous soutenir dans votre parcours de deuil et vous orienter vers des relais adaptés.

Vous pouvez contacter la Caf lorsque vous vous sentirez prêt (prendre rendez-vous sur caf.fr). Si vous ne vous manifestez pas, un travailleur social viendra vers vous par téléphone ou par courrier ; si vous n'êtes pas prêt, n'hésitez pas à le lui dire.

Divers groupes de parole ou d'entraide existent :

- L'association **Etre-là - Accompagner en soins palliatifs** (www.asp-toulouse.fr) peut vous accompagner dans cette épreuve en vous proposant une écoute téléphonique et physique.
- La Caf de la Haute-Garonne a mis en place un **groupe de parole, La Parenthèse**, afin de rompre l'isolement des personnes endeuillées, de les aider à traverser au quotidien, leur deuil et celui de leur(s) enfant(s). Ce groupe de parole est l'occasion de pouvoir dialoguer avec des familles confrontées à la perte de leur conjoint tout en étant accompagnées et encadrées par un travailleur social de la Caf et une conseillère conjugale et familiale/ thérapeute spécialisée dans le deuil.



www.parents31.fr : « **Tout savoir sur la Parenthèse** »

- **L'association UDAF 31** (www.udaf31.fr) propose des groupes de parole pour les parents vivant l'épreuve du deuil de leur enfant, animé par l'association « JPVivre après le décès d'un enfant » (www.anjpv.fr).
- **La FAVEC (Fédération des Associations de Conjointes Survivantes et parents d'Orphelins)** (www.favec.org) propose un accueil, une écoute et de l'information sur les défenses des droits, à destination des veuves, veufs et orphelins.



Vidéo « **Le deuil : comment traverser cette épreuve ?** »
www.viesdefamille.streamlike.com

> Vos droits

L'allocation versée en cas de décès de l'enfant (ADE) est versée par la Caf ou la MSA aux familles confrontées au décès d'un enfant à compter de la 20^e semaine de grossesse. Son montant dépend de vos ressources.

Si vous perceviez certaines prestations avant le décès, elles peuvent être réétudiées ou prolongées après la date du décès.

 www.caf.fr : **L'allocation versée en cas de décès d'enfant**
(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Accident de la vie)

Le congé paternité ou maternité

Dès qu'un acte d'état civil est établi, les congés maternité et paternité sont accordés dans leur totalité pour les enfants décédés à la naissance.

Pour la partie facultative du congé de paternité, les conditions sont négociées avec l'employeur.

Les congés de deuil

En complément des 7 jours de congé accordés par les employeurs pour un événement familial, les parents peuvent bénéficier, sur demande, d'un congé supplémentaire de deuil.

La durée de ce congé, indemnisé par la CPAM, est de :

- 8 jours pour les salariés ;
- 15 jours pour les indépendants, praticiens, auxiliaires médicaux ou conjoints collaborateurs et pour les personnes au chômage.

Votre CPAM verse une indemnité journalière pendant toute la durée de ce congé qui doit être pris dans le délai d'un an à compter de la date du décès.

Pour les chefs d'exploitation agricole, collaborateurs ou aides familiales, vous avez droit au congé de deuil. Vous devez cesser votre activité professionnelle pendant cette période et vous serez indemnisé en demandant l'allocation de remplacement maternité/paternité.

 www.ameli.fr : **Congé de deuil parental**
(rubrique : Assuré / Droits et démarches / Fin de vie, deuil)



★ Les violences conjugales et intrafamiliales

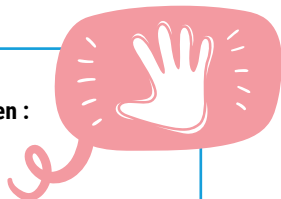
> Vous subissez des violences ou vous êtes témoin de violences conjugales ou intrafamiliales, alertez les forces de l'ordre soit en :

- composant le **17**
- envoyant un sms au **114**
- vous rendant dans le commissariat ou la gendarmerie les plus proches de chez vous

> Trouver un hébergement d'urgence : **115**

> Les numéros d'écoute :

- **3919** – Violences Femmes Info
- **119** – Allô enfance en danger



Les violences intrafamiliales interviennent au sein de la famille et du foyer. Elles sont généralement le fruit de **violences conjugales** (au sein du couple) mais peuvent également atteindre les enfants. Ces violences peuvent prendre la forme d'actes de **violences physiques, psychologiques, économiques ou sexuelles**. Elles sont interdites par la loi et doivent être dénoncées.

> Une aide d'urgence aux victimes de violences conjugales

Depuis le 1^{er} décembre 2023, les personnes subissant des violences conjugales peuvent bénéficier de **l'aide d'urgence pour les victimes de violences conjugales (AVVC)** versée par la Caf. Elle permet d'obtenir un soutien financier afin de **s'éloigner physiquement de l'auteur des violences** et faire face aux dépenses immédiates en attendant de trouver des solutions durables.

Selon votre situation financière et sociale, elle se présente **sous forme d'une aide non remboursable ou d'un prêt sans intérêt**. Dans le cas d'un prêt, l'auteur des violences pourra être condamné à rembourser le prêt à la place de la victime. Retrouvez les conditions et montants sur :

 www.caf.fr : **L'aide d'urgence pour les victimes de violences conjugales**
(rubrique : Allocations / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie personnelle / Accident de la vie)

> Trouver une écoute et un accompagnement

> Un **travailleur social de la Caf** peut vous recevoir sur rendez-vous et vous proposer une écoute et un accompagnement dans les démarches administratives (les droits Caf, le logement...), dans l'organisation familiale et une orientation vers des associations spécialisées si vous le souhaitez.

Pour prendre rendez-vous, contactez le pôle social de la Caf au 05 61 99 74 05 ou par mail à l'adresse suivante : pole-social-territorialise@caf31.caf.fr

> Des associations peuvent vous accompagner en Haute-Garonne pour trouver :

- du soutien, des conseils pour vous protéger et des informations juridiques
- un soutien psychologique en urgence (voir « vos contacts utiles » page 81)

> Vous pouvez également contacter **un avocat**, spécialement formés aux violences conjugales ou intrafamiliales, en appelant le **numéro vert 0 805 01 70 15**



> Consulter la plateforme arretonslesviolences.gouv.fr, sur laquelle vous pouvez signaler les violences sexistes et sexuelles.

Plus d'infos :



www.parents31.fr : « Violences »
(rubrique : Vie des familles / Violences)



Pour aller plus loin :

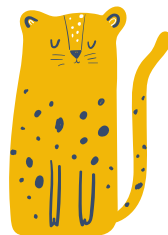
Selon l'observatoire de la violence éducative ordinaire, 85 % des parents français utilisent les Violences Éducatives Ordinaires (VEO). En France, un enfant sur deux est frappé avant l'âge de 2 ans, et les trois quarts avant l'âge de 5 ans. Pourtant en juillet 2019 le Parlement français a adopté une loi mettant fin au "droit de correction", interdisant de fait les VEO. Des experts vous donnent des clés et des outils concrets pour vous aider au quotidien sur **Mpedia.fr** (site de l'AFFPA - association française de pédiatrie ambulatoire - pour le grand public).



www.mpedia.fr : **Violences éducatives ordinaires, comment faire autrement ?**
(rubrique : Psycho et parentalité / VEO : comment faire autrement ?)

A noter aussi que dans des situations difficiles, de fatigue ou de tension, l'**aide à domicile** permet d'accompagner temporairement les familles dans le cadre du répit parental (voir page 43).

Bien grandir avec votre enfant



* Les différentes formes de parentalité



« Comment aider les pères à trouver leur place à l'arrivée d'un enfant ? »

Chaine Youtube de la Caf de la Haute-Garonne / Playlist Pod'Caf31

Au micro du **Pod'Caf31**, l'association Joli'mômes qui anime des ateliers de soutien à la paternité.

De plus en plus de familles prennent différentes formes : en couple, monoparentales, recomposées ou homoparentales. Quel que soit votre cas de figure, l'enjeu est le même : le bonheur, le bien-être et la sécurité de votre enfant.

Lorsque les circonstances de la vie le rendent possible, maintenir le lien avec l'autre parent est fondamental. Outre le fait que l'autorité parentale soit conjointe, vous restez un couple parental pour votre enfant.

> Les familles monoparentales

L'enfant est en famille monoparentale lorsqu'il n'a plus de contact avec l'autre parent et que le parent hébergeant est le seul adulte au foyer. Elever un enfant seul n'est pas simple et peut entraîner des situations de précarité.

Pour vous accompagner, il existe des aides financières :

- **L'allocation de soutien familial (ASF)** est une prestation spécifique versée sous conditions, au parent qui élève seul son enfant privé de l'aide de l'un de ses parents ou pour compléter une pension alimentaire.

 www.caf.fr : L'allocation de soutien familial - ASF
(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Vie personnelle)

- En cas de séparation, **l'Agence de recouvrement et d'intermédiation des pensions alimentaires (Aripa)** peut vous accompagner, notamment grâce à l'intermédiation financière (voir page 67).

 www.pension-alimentaire.caf.fr

Plus d'infos :

 www.parents31.fr : « **Familles monoparentales** »
(rubrique : Vies des familles / Familles monoparentales)

 www.mpedia.fr : « **Parents solos : conseils et astuces pour assurer au quotidien** »
(rubrique : Psycho et parentalité / Famille / Les articles de nos experts)

 www.solidarites.gouv.fr : « **Accompagner les familles monoparentales** »
(rubrique : Enfance et familles / Soutenir la parentalité / Accompagner les familles monoparentales)

> Les familles recomposées

Construire une famille recomposée, c'est créer un nouveau cadre familial où chaque membre doit trouver sa place. Il n'est pas toujours évident pour chacun de s'adapter et de trouver un équilibre car la difficulté réside dans le fait que votre famille se construit après des situations potentiellement douloureuses (divorce ou deuil par exemple).

La famille recomposée résulte d'une situation propre et peut engendrer des conflits : par exemple entre un beau-parent et un enfant ou entre un enfant et son demi-frère ou sa demi-sœur.

Pour accompagner les parents et les enfants, il existe différents dispositifs et lieux d'écoute et d'information :

- **La médiation familiale** propose des temps d'échange pour aborder les problèmes tout en favorisant le bien-être de l'enfant. Le médiateur familial est un expert neutre qui aide les familles à rétablir le dialogue et permet à l'enfant de conserver la place qui est la sienne au sein de la famille. Ces moments permettent de communiquer, s'organiser et préserver les relations.
- **Les espaces écoute parents** permettent d'échanger avec un psychologue, de bénéficier de conseils ou d'une orientation personnalisée sur des sujets allant du simple questionnement éducatif aux difficultés plus importantes (agressivité, difficultés scolaires...).

Plus d'infos :  www.mpedia.fr : « **Les nouvelles formes de familles : bi-nucléaires, recomposées** »
(rubrique : Psycho et parentalité / Famille / Les articles de nos experts)



Retrouvez pages 66 et 67, les lieux ressources en cas de difficultés.



✱ Préparer l'ainé à l'arrivée d'un autre enfant

L'arrivée d'un autre enfant dans la famille est un grand changement et se prépare pour éviter toute inquiétude de la part de l'ainé.

Les experts du site Mpedia.fr vous livrent quelques clés :

- **Annoncer de manière simple** à votre aîné qu'un deuxième enfant intégrera la famille afin de l'impliquer dans ce projet de famille.
- **Accepter sa réaction** : si c'est le cas, lui indiquer qu'il est normal de ressentir de la jalousie, de la peur ou de la colère.
- **Être compréhensif** si votre enfant régresse (sucrer son pouce de nouveau, demander un biberon, sommeil agité...). Néanmoins, si la situation persiste, il faudra vous faire accompagner par un professionnel.
- Que ce soit dans le cadre d'une grossesse ou d'une adoption, faites-lui partager le temps d'attente en **l'impliquant dans votre projet** (par exemple, la préparation de la chambre) ou encore lui raconter vos souvenirs lorsque vous l'attendiez lui-aussi.
- **Garder du temps pour votre aîné**. Pour cela, le rôle du père ou du deuxième parent est important. Si vous êtes seule, incluez votre aîné dans vos moments d'intimité en lui racontant que vous avez eu des moments similaires. Il sera rassuré de savoir que lorsqu'il était plus petit, il a connu les mêmes soins et la même attention.

Plus d'infos sur Mpedia :



www.mpedia.fr : « **Aîné : comment l'aider à accueillir son petit frère ou sa petite sœur** »
(rubrique : Grossesse / Eveil à la parentalité & psycho / Les articles de nos experts)



www.mpedia.fr : « **Avant la naissance : comment préparer l'ainé à la venue du petit frère ou de la petite sœur ?** »
(rubrique : Grossesse / Eveil à la parentalité & psycho / Les articles de nos experts)

Votre enfant est malade ou en situation de handicap

La reconnaissance du handicap

La première étape est d'**être attentif au développement de votre enfant**. Il est important d'identifier plus précisément les difficultés et d'agir le plus tôt possible en vous rapprochant des professionnels. En effet, le cerveau des jeunes enfants est qualifié de « plastique », c'est-à-dire qu'il peut évoluer et être capable de s'adapter et de se réorganiser.

L'étape suivante consiste donc à **consulter votre médecin traitant** (généraliste ou pédiatre), le médecin de la crèche, ou le médecin de la protection maternelle et infantile (PMI), pour qu'il procède aux examens nécessaires. S'il y a un écart inhabituel de développement chez votre enfant, et ainsi, que le handicap est avéré, votre médecin vous orientera vers un dispositif de prise en charge.

Un dossier auprès de la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)*** devra être constitué le plus tôt possible pour une meilleure prise en charge et permettra d'améliorer vos conditions de vie.

Compte-tenu de la complexité de ce dossier nécessitant de nombreux justificatifs (formulaire, bilans médicaux...), chaque parent peut être accompagné dans cette démarche par le CCAS (Centre communal d'action sociale), de votre commune, la mairie, l'hôpital, etc.

 www.mdph31.fr : **Faire une demande à la MDPH de la Haute-Garonne**
(rubrique : Droits et ressources / Faire une demande)

*La MDPH est un service du Conseil départemental qui a pour mission d'assurer l'accueil, l'information et l'accompagnement pour garantir l'accès aux droits et aux prestations des personnes en situation de handicap et de leur entourage.

 www.parents31.fr : **Les structures dédiées au handicap**
(rubrique : Petite enfance / Handicap / Structures)





Les prestations Caf

✱ L'Allocation journalière de présence parentale (AJPP)

Si vous devez cesser ponctuellement votre activité professionnelle ou si vous êtes bénéficiaire des allocations chômage pour vous occuper de votre enfant gravement malade, accidenté ou handicapé, la Caf peut vous verser l'Allocation journalière de présence parentale (AJPP). Le droit à la prestation est soumis à un avis favorable du service de contrôle médical de la CPAM auprès de laquelle est affilié l'enfant en qualité d'ayant droit.

Vous devrez fournir un certificat médical détaillé précisant la nécessité de soins contraignants et de votre présence soutenue auprès de l'enfant ainsi que la durée prévisible de son traitement.

 www.caf.fr : L'allocation journalière de présence parentale - AJPP
(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Handicap)

✱ L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)

Si votre enfant est reconnu par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) en cas d'handicap ou de maladie grave, la Caf peut vous verser l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) pour vous aider dans l'éducation et les soins à apporter à votre enfant. Cette aide peut être majorée si vous cessez votre activité.

 www.caf.fr : L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé - AEEH
(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Handicap)

✱ L'allocation du proche aidant (AJPA)

Si vous souhaitez arrêter de travailler ponctuellement ou réduire votre activité professionnelle pour s'occuper de votre enfant en situation de handicap ou en perte d'autonomie, la Caf peut vous verser l'allocation du proche aidant. Cette aide permet de compenser une baisse de revenus.

Attention : l'AJPA n'est pas une prestation familiale, il s'agit d'un revenu de remplacement soumis à l'impôt.

 www.caf.fr : L'allocation journalière du proche aidant - AJPA
(rubrique : Allocataires / Aides et démarches / Droits et prestations / Handicap)

L'accompagnement de son enfant hospitalisé

Maladie, accident... Certaines situations peuvent conduire un enfant à séjourner longtemps à l'hôpital. S'il s'agit d'un moment difficile pour tous, il est possible de s'organiser en amont pour que votre enfant aborde cette étape le plus sereinement possible.

Il est important d'expliquer à votre enfant **les raisons de son hospitalisation** tout en lui rappelant qu'il n'en est pas responsable. Une fois à l'hôpital et dans la mesure du possible, il sera rassurant pour lui de créer un **environnement familial** (décoration, objet qui rappelle la maison, visites des proches).

Les hôpitaux pour enfants proposent souvent des espaces de jeu, de lecture ou même des événements : partager des moments avec d'autres enfants et le personnel médical ne peut qu'être bénéfique. Enfin, conserver le lien avec l'école est essentiel, que soit grâce à une équipe d'enseignants permettant d'avoir classe sur place, avec un programme scolaire adapté, ou mettre en place des moments permettant à votre enfant de rester en contact avec ses camarades, son maître ou sa maîtresse.



www.caf.fr : « **Accompagner son enfant lors d'un long séjour à l'hôpital** »

(rubrique : Allocataires / Le Magazine Vies de Famille / Articles)

Pour un accueil inclusif

Vous êtes parents d'un enfant en situation de handicap et en recherche d'un accueil au sein d'une structure petite enfance (crèche, halte-garderie...), nous vous invitons à consulter le site de [L'accueil pour tous 31](#), soutenu dans sa réalisation par la Caf de la Haute-Garonne et porté par l'**association Cocagne Acepp31**. Ce site a pour objectif de vous orienter, vous informer. Vous pourrez y partager également vos expériences en qualité de parents, découvrir les dernières parutions et actualités.

Le Pôle Ressources Handicap 31 (PRH 31) est un guichet unique qui regroupe les services d'**Accueil pour tous 31** et ceux du **Siam** (Service pour l'Inclusion en Accueil collectif de Mineurs), pour les familles de la Haute-Garonne ayant un enfant âgé entre 0 et 18 ans, en situation de handicap et/ou ayant des besoins spécifiques. Il permet de :

- vous informer sur vos droits, sur les dispositifs existants et les aides mobilisables ;
- vous orienter vers les dispositifs existants ;
- vous accompagner vers des solutions d'accueil.



En savoir plus : [Flyer PRH31](#)
à télécharger

Informations pratiques



Contacter votre Caf

Par internet www.caf.fr

Pour accéder à votre dossier allocataire, faire des démarches en ligne...

Par téléphone 3230

service gratuit + prix appel

A partir d'une borne interactive

Les bornes Caf vous permettent d'utiliser le caf.fr dans les points d'accueil Caf signalés.

Rendez-vous téléphonique

Vous pouvez prendre un RDV téléphonique avec un conseiller, du lundi au vendredi

www.caf.fr

(Accueil Allocataires / Ma Caf / Contacter ma caf)

* Votre Caf à Toulouse

> Toulouse-Riquet

24 rue Riquet (métro B François-Verdier)

du lundi au vendredi :

8h30-12h et 13h-16h30

Borne 24h/7j

> Toulouse-Reynerie

15 place Abbai (métro A / Reynerie)

les lundis, mardis et jeudis :

8h30-12h et 13h-16h30

Borne heures d'ouverture

> Toulouse-Les Izards

1 place Micoulaud (métro B / Trois Cocus)

les lundis, mardis et jeudis :

8h30-12h et 13h-16h30

Borne 24h/7j

> Toulouse-Empalot

38 av. Jean Moulin (métro B / Empalot)

les lundis, mardis et jeudis :

8h30-12h et 13h-16h30

Borne 24h/7j

* Votre Caf en Haute-Garonne

Ouverture au public les lundis, mardis et jeudis :
8h30-12h et 13h-16h30

Accueil Colomiers

7 Place Joseph Verseilles

Borne 24h/7j

Accueil Muret

18 rue Joseph Gasc

Borne 24h/7j

Accueil Saint-Alban

Place du 19 mars 1962

Borne 24h/7j

Accueil Saint-Gaudens

39 boulevard Charles de Gaulle

Borne heures d'ouverture

* Pôle social territorialisé

Tél. unique : **05 61 99 74 05**

pole-social-territorialise@caf31.caf.fr

* Permanences de la MSA sur RDV

Tél. unique : **05 61 10 40 40**

Prendre RDV en ligne sur Caf.fr



Retrouvez toutes les adresses, les modalités d'accueil et les heures d'ouverture des accueils Caf, des France services et des permanences sur www.caf.fr

Vos contacts utiles

CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie)

31093 Toulouse Cedex 9

Tél. : 3646

www.ameli.fr

Urssaf (Union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales)

rue Pierre et Marie Curie

31 061 Toulouse Cedex 9

Tél. : 05 62 25 31 80

www.urssaf.fr

MSA Midi-Pyrénées Sud (Mutualité sociale agricole)

78 voie du TOEC

31 064 Toulouse Cedex 9

Tél. : 05 61 10 40 40

www.mps.msa.fr

Conseil départemental de la Haute-Garonne

1, boulevard de la Marquette

31 090 Toulouse Cedex 9

Tél. : 05 34 33 32 31

www.haute-garonne.fr

DREETS (Direction Régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités)

occitanie.dreets.gouv.fr

Udaf (Union départementale des associations familiales de la Haute-Garonne)

57 rue Bayard

BP 41 212 - 31 012 Toulouse Cedex 6

Tél. : 05 61 13 13 82

www.udaf31.fr

Service public

Tél. : 3939

www.service-public.fr

Crédit d'impôt

www.pajemploi.urssaf.fr

France Travail

www.francetravail.fr

Informations sur les modes d'accueil

www.monenfant.fr

www.pajemploi.urssaf.fr



* Services d'aide au domicile

ayant passé convention avec la Caf

AMFPAD - Aide aux mères, aux familles, aux personnes à domicile

3, rue de Rennes - 31000 Toulouse - Tél. : 05 34 45 06 20

Solidarité Familiale

2 place José Soler-Puig - 31300 Toulouse - Tél. : 05 62 48 58 48

ADMR - Fédération Départementale des Associations de l'Aide à Domicile en Milieu Rural

Route de Toulouse - 31230 L'Isle-en-Dodon - Tél. : 05 61 94 08 67

* Violences conjugales ou intrafamiliales

Association Promotion Initiative Femme - APIAF : 05 62 73 72 62

Association Olympe de Gouges : 07 56 41 25 74

France Victime 31 : 05 62 30 09 82

CIDFF Haute-Garonne : 05 34 31 23 31 www.cidff31.fr

Du côté des femmes 31 : 05 34 63 16 74 www.ducotedesfemmes31.fr

Femmes de papier : 05 61 89 43 07

L'enfant bleu - Enfance maltraitée : 05 61 53 21 10

Lexique



AAH	Allocation aux adultes handicapés
AEEH	Allocation d'éducation de l'enfant handicapé
AF	Allocations familiales
AJPA	Allocation journalière du proche aidant
AJPP	Allocation journalière de présence parentale
ALF	Allocation de logement familiale
APL	Aide personnalisée au logement
Aripa	Agence de recouvrement et d'intermédiation des pensions alimentaires
ASF	Allocation de soutien familial
AVS	Auxiliaire de vie sociale
CLCA	Complément de libre choix d'activité
CMG	Complément de libre choix de mode de garde
Colca	Complément optionnel de libre choix d'activité
CPAM	Caisse primaire d'assurance maladie
CPE	Congé parental d'éducation
LAEP	Lieu d'accueil enfants-parents
Mam	Maison d'assistants maternels
MAI	Mission de l'adoption internationale
MDPH	Maison départementale des personnes handicapées
MSA	Mutualité sociale agricole
Paje	Prestation d'accueil du jeune enfant
Pif	Point info familles
PMI	Protection maternelle et infantile
PPA	Prime d'activité
PreParE	Prestation partagée d'éducation de l'enfant
RPE	Relais Petite Enfance (anciennement RAM)
REAAP	Réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents
RSA	Revenu de solidarité active
TISF	Technicien de l'intervention sociale et familiale

Conception et rédaction Communication Caf de la Haute-Garonne - Édition Février 2025

Crédits Photos : AdobeStock©Nearforest - Lorabarra - Deagreez - AhactacirCtranjito - Annanahabed
- Pruksachat - BullRun

24 rue Riquet
31046 TOULOUSE Cedex 9

3230

Service gratuit
+ prix appel



monenfant.fr

caf.fr

la sécurité
sociale