

Le guide

# ACCÈS — AUX — DROITS



# PRÉAMBULE

Le droit à une vie digne (logement, santé, revenu minimum) est un droit fondamental garanti en France, soutenu par des prestations essentielles comme le RSA, les APL et l'Assurance Maladie. Malgré la garantie légale, **près de 1,47 million de personnes éligibles n'accèdent pas aux aides sociales auxquelles elles ont droit**. Ce phénomène est appelé le non-recours.

Pour combattre ce problème social, le Ministère des Solidarités a lancé en février 2022 l'expérimentation nationale « **Territoires zéro non-recours** ». L'objectif est d'identifier, d'informer et d'accompagner concrètement les personnes en situation de non-recours pour qu'elles puissent bénéficier de leurs droits.

Ce livret est un **support d'appui opérationnel** conçu pour et avec les professionnels de l'accompagnement. Il s'inscrit directement dans la dynamique « **Territoire Zéro Non-Recours** », portée par un partenariat stratégique avec la **Mutualité Sociale Agricole (MSA)**. Notre ambition commune : lutter contre l'illectronisme, simplifier le parcours des usagers face à la complexité croissante des démarches administratives et développer le pouvoir d'agir des citoyens.

L'objectif est de proposer un support clair, synthétique et accessible, quel que soit l'âge, la situation ou le parcours de vie de la personne accompagnée. Cet outil regroupe des **procédures actualisées**, des **simulateurs clés** et une analyse des **spécificités par public** (agriculteurs, indépendants, demandeurs d'emploi).








De cette collaboration est né le « **Le guide de l'Accès aux droits** ». Destiné à tous les publics, il se veut un trait d'union entre l'expertise des conseillers et les besoins des habitants du territoire.



## Bloqué sur Internet ou face à un dossier complexe ?

Ne restez pas seul : France Services est là pour vous guider dans toutes vos formalités administratives.

# SOMMAIRE

 01	Mes démarches administratives.....	4
 02	Ma préparation à la retraite.....	12
 03	Mon parcours handicap & autonomie.....	18
 04	Mes droits liés à ma Santé.....	26
 05	Mes droits liés à mon activité professionnelle.....	30
 06	Mes outils : Simuler mes droits .....	35
 07	Mon annuaire .....	36



# Mes démarches administratives

Objectif : garder mes papiers à jour et accéder facilement aux services publics.

Dans cette partie, je trouve des fiches pratiques pour :

- ▶ Créer et utiliser une adresse e-mail
- ▶ Créer mon Identité Numérique
- ▶ Créer et utiliser un compte FranceConnect
- ▶ Renouveler ma carte d'identité
- ▶ Renouveler ma carte Vitale (et repérer les arnaques)
- ▶ Renouveler mon permis de conduire
- ▶ Renouveler ma carte grise



# Mes démarches administratives

## › Créer et utiliser une adresse mail



### C'est quoi ?

Une adresse e-mail est votre boîte aux lettres personnelle sur internet. Elle est indispensable pour s'inscrire à des services en ligne ou effectuer des démarches administratives (CAF, MSA, ANTS, Impôts).



### Ma situation

- ✓ Je n'ai pas encore d'adresse e-mail personnelle
- ✓ Je souhaite communiquer en ligne, faire des démarches administratives, ou créer mon compte FranceConnect.



### Je prépare

- ✓ Le choix d'un fournisseur de messagerie gratuit (ex : Gmail.com, Outlook.com, Yahoo.fr).
- ✓ Un identifiant unique : choisissez un nom d'utilisateur simple et reconnaissable.
- ✓ Un mot de passe solide : il doit être fort, complexe et dédié uniquement à votre boîte mail.
- ✓ Une solution de secours : un numéro de téléphone pour récupérer votre accès en cas d'oubli.



### Je fais la démarche

1

#### Ouverture du service :

Je me rends sur le site du fournisseur choisi (ex : gmail.com) et je clique sur «Créer un compte».

2

#### Saisie des informations :

Je remplis le formulaire avec mon nom, prénom, date de naissance, l'identifiant choisi et mon mot de passe.

3

#### Vérification d'identité :

Je saisis le code de validation reçu par SMS pour confirmer la création.

4

#### Configuration & Organisation :

Une fois connecté, je peux personnaliser ma signature ou ma photo, et créer des dossiers pour organiser mes messages importants.



### Sécuriser ma boîte mail

#### Mot de passe unique :

Ne réutilisez jamais le mot de passe de votre messagerie sur un autre site.

#### Réflexe de sécurité :

Ne cliquez jamais sur un lien demandant vos identifiants ou vos coordonnées bancaires.

Si on vous demande de payer pour activer votre messagerie, c'est une fraude : supprimez l'e-mail immédiatement.

**C'est quoi ?**

Une clé numérique hautement sécurisée qui me permet de prouver mon identité sur internet. Elle est indispensable pour accéder à des services sensibles comme Mon Compte Formation (CPF), MaPrimeRénov' ou pour faire une procuration de vote 100% en ligne.

**Option A****L'Identité Numérique La Poste**

## Ma situation

- J'ai **au moins 18 ans**.
- Je possède une **pièce d'identité française** (CNI ou Passeport) ou un titre de séjour de plus de 5 ans.
- J'ai un **smartphone** et un numéro de téléphone mobile.

## Ma démarche pas à pas

- 1 Saisie** : Je vais sur le site <https://lidentitenumérique.laposte.fr/> ou je télécharge l'application. Je crée un compte La Poste et je renseigne les informations de ma pièce d'identité.
- 2 Vérification (au choix)** :
  - **En ligne** : Je filme mon visage et ma pièce d'identité (vérification sous 48h).
  - **En bureau de poste** : Je m'y rends avec ma pièce d'identité (sans rendez-vous).
  - **À domicile** : Un facteur vient vérifier mon identité.
- 3 Activation** : Je reçois un code par SMS ou courrier. Je l'active dans l'application en choisissant un **code secret à 4 chiffres**.

## Plus d'infos

**Option B****France Identité**

## Ma situation

- J'ai **au moins 18 ans**.
- Je possède la **nouvelle carte d'identité** (format « carte bancaire » délivrée depuis 2021).
- J'ai un smartphone compatible **NFC** (Android 11+ ou iOS 16+).

## Ma démarche pas à pas

- 1 Téléchargement** : J'installe l'application **France Identité**.
- 2 Lecture NFC** : Je saisis le numéro à 6 chiffres en bas à droite de ma carte, puis je pose ma carte au dos de mon téléphone pour qu'elle soit « lue ».
- 3 Code personnel** : Je choisis un **code à 6 chiffres** qui me sera demandé à chaque connexion.
- 4 Certification (Optionnel mais recommandé)** : Pour accéder aux services les plus sensibles, je fais « certifier » mon identité en mairie (validation via un QR Code généré par l'application).

## Plus d'infos





# Mes démarches administratives

## › Créer et utiliser un compte FranceConnect



### C'est quoi ?

**FranceConnect** est une clé d'accès unique qui vous permet de vous connecter à plusieurs services publics (Impôts, Ameli, CAF, ANTS, etc.) sans créer de nouveau compte.

**FranceConnect+** est une version plus sécurisée, obligatoire pour certaines démarches sensibles comme l'utilisation de Mon Compte Formation (CPF) ou la réception de courriers recommandés électroniques.



### Je prépare

- ✓ Pour **FranceConnect** : Vos identifiants d'un compte que vous utilisez déjà (Impots.gouv.fr, Ameli.fr, MSA, ou Identité Numérique La Poste).
- ✓ Pour **FranceConnect+** : Un compte L'Identité Numérique La Poste ou France Identité actif. C'est le seul moyen actuel pour accéder à ce niveau de sécurité renforcé.



#### Gratuité :

Ce service est 100% gratuit.

#### Anti-fraude :

FranceConnect ne vous demandera jamais vos coordonnées bancaires par SMS ou e-mail.



Vérification : Assurez-vous que l'adresse du site commence bien par <https://> avec un cadenas fermé indiquant que le site est sécurisé.



### Je fais la démarche

1

**Rendez-vous sur le site** de votre démarche (ex : caf.fr, info-retraite.fr, etc.).

Cliquez sur le bouton bleu « S'identifier avec FranceConnect ».

2

#### Choix du compte :

- Pour une démarche classique : Choisissez l'un des logos proposés (ex : logo Ameli ou Impôts).
- Pour une démarche sécurisée (CPF, etc.) : Sélectionnez le logo L'Identité Numérique La Poste ou celui de France Identité.

3

Saisissez l'identifiant et le mot de passe du compte que vous avez choisi.

#### Spécificité FranceConnect+ :

Vous devrez valider la connexion sur votre smartphone via l'application « L'Identité Numérique » en saisissant votre code secret à 4 chiffres.

4

#### C'est validé !

Vous êtes automatiquement reconnu et redirigé vers votre démarche.

Plus besoin de remplir de longs formulaires d'inscription !

### Plus d'infos





# Mes démarches administratives

## › Renouveler sa carte d'identité



### C'est quoi ?

Renouveler sa carte d'identité permet d'obtenir un nouveau document officiel. Elle est indispensable pour : voyager, prouver son identité, accomplir des démarches administratives et accéder à certains services en ligne.



### Ma situation

- ✓ Ma carte arrive à **expiration** ou est sur le point de l'être.
- ✓ Ma carte a été **perdue, volée ou détériorée**.
- ✓ Mes informations personnelles (**nom ou prénom**) ont changé.



### Je prépare

- ✓ **Photo d'identité :**  
Récente (moins de 6 mois) et aux normes.
- ✓ **Justificatif de domicile :**  
De moins d'un an (facture, quittance, etc.).
- ✓ **Ancienne carte :**  
S'il s'agit d'un renouvellement classique.
- ✓ **Timbre fiscal de 25 € :**  
Uniquement en cas de perte ou de vol.
- ✓ **Acte de naissance :**  
De moins de 3 mois si la carte est périmée depuis plus de 5 ans (sauf si votre commune dématérialise ces actes).
- ✓ **Pour les mineurs :**  
Pièce d'identité du parent et justificatif de domicile à son nom.
- ✓ **La déclaration de vol :**  
Réalisée en gendarmerie ou en commissariat s'il s'agit d'un renouvellement pour vol.
- ✓ **La déclaration de perte (Cerfa 14011\*02) :**  
Peut être réalisée en ligne ou lors du dépôt de votre dossier s'il s'agit d'un renouvellement pour perte.



### Je fais la démarche

- 1 La pré-demande en ligne :**  
En ligne sur le site de l'ANTS ou directement à France services.
- 2 La validation et le numéro de dossier :**  
Une fois le formulaire validé, un numéro de pré-demande ou un QR code vous est attribué. Pensez à le conserver précieusement.
- 3 La prise de rendez-vous en mairie :**  
Recherchez une mairie habilitée via la liste disponible sur le site de l'ANTS et prenez rendez-vous.
- 4 La constitution du dossier physique :**  
Préparez les documents à présenter le jour du rendez-vous (se référer à la section «Je prépare»), le numéro de pré-demande ainsi qu'une photo d'identité conforme.
- 5 Le dépôt en mairie :**  
Lors de votre rendez-vous en mairie, une prise d'empreinte sera effectuée. Un récépissé de dépôt vous sera également remis avec les éléments de votre demande.
- 6 Le suivi et le retrait :**  
L'avancée de votre demande sera disponible sur votre compte ANTS. Un SMS vous sera envoyé une fois votre carte d'identité disponible en mairie.



# Mes démarches administratives

## › Renouveler sa carte Vitale



### C'est quoi ?

La carte Vitale est une carte personnelle et gratuite qui contient tous les renseignements administratifs nécessaires à la prise en charge de mes soins. Elle me permet de bénéficier de la télétransmission de mes feuilles de soins, garantissant ainsi un remboursement rapide de mes frais de santé sans avoir de document papier à envoyer.



### Ma situation

- ✓ J'ai **perdu** ma carte, je me la suis fait **voler** ou elle est **défectueuse**.
- ✓ Ma situation change : je **change de nom** ou j'ai une nouvelle affiliation.
- ✓ Mon enfant fête **ses 16 ans** et je commande sa première carte.



### Je prépare

- ✓ **Mon compte Ameli** : Je me connecte sur **ameli.fr\*** ou sur l'application mobile.
- ✓ **Mes documents** : Je prépare une **photo d'identité** aux normes et une **pièce d'identité valide**.
- ✓ **Ma vérification** : Je vérifie que mon **adresse postale** est bien à jour pour recevoir ma nouvelle carte.



### Ma carte Vitale est GRATUITE

Elle est sans date de fin de validité ; toute demande de paiement pour la prolonger est une escroquerie.

**Je me méfie des liens** : Je ne clique jamais sur un lien reçu par SMS ou e-mail me demandant mes coordonnées bancaires.

**\*Je suis adhérent MSA** : Si je dépends du régime agricole (MSA) et non du régime général, je réalise la même démarche directement sur mon espace privé : **monespaceprivé.msa.fr**.



### Je fais la démarche

#### Option A

Je fais ma demande en ligne (plus rapide)

- 1 Je me connecte à mon espace et je vais dans « **Mes démarches** » puis dans « **Commander ma carte Vitale** ».
- 2 Si j'ai perdu ma carte : je déclare d'abord la perte ou le vol (directement sur **ameli.fr\***), puis je commande la nouvelle sous **4 jours**.
- 3 Je télécharge ma photo et ma pièce d'identité pour valider ma commande.
- 4 Je patiente environ **2 semaines** pour la fabrication.

#### Option B

Je fais ma demande par courrier

- 1 Je complète le formulaire papier « Ma nouvelle carte Vitale » envoyé par ma CPAM.
- 2 Je le renvoie avec ma photo et ma pièce d'identité en **lettre suivie**.
- 3 Je patiente environ **3 semaines** pour la fabrication.

### Plus d'infos





# Mes démarches administratives

## › Renouveler mon permis de conduire



### C'est quoi ?

Le permis de conduire est le document officiel m'autorisant à circuler, il a une validité administrative limitée (entre 10 et 15 ans) qu'il faut renouveler pour rester en règle.



### Ma situation

- ✓ **La validité arrive à expiration** (10 ans pour les permis récents ou 15 ans selon les cas).
- ✓ **J'ai perdu mon permis**, il m'a été volé ou il est abîmé.
- ✓ **Je change de catégorie** (ex: passage du permis poids lourd).



### Je prépare

- ✓ **Mon identité** ;  
Ma pièce d'identité valide et un justificatif de domicile de moins de 6 mois.
- ✓ **Ma photo-signature numérique** :  
Je la réalise chez un photographe ou en cabine agréée pour obtenir un code numérique.
- ✓ **Mon timbre fiscal** :  
Je prépare 25 € si ma demande fait suite à une perte ou un vol (le renouvellement pour fin de validité est gratuit).
- ✓ **Mon ancien permis** :  
Si je le possède encore.



### Je fais la démarche

- 1 Connexion** :  
Je me rends sur [permisdeconduire.ants.gouv.fr](https://permisdeconduire.ants.gouv.fr) et je m'identifie avec FranceConnect.
- 2 Choix de la demande** :  
Je sélectionne « **Demander un nouveau permis** » et je précise le motif (fin de validité ou duplicata).
- 3 Formulaire** :  
Je remplis mes informations et je télécharge mes documents scannés.
- 4 Paiement** :  
Si nécessaire (perte/vol), j'achète mon timbre fiscal directement en ligne à la fin de la saisie.
- 5 Validation** :  
Je note mon numéro de dossier pour suivre l'avancement sur mon compte.
- 6 Suivi** :  
Je reçois un mail ou un SMS m'informant de l'expédition de mon permis.
- 7 Livraison** :  
Mon nouveau permis m'est envoyé par lettre suivie directement à mon domicile.



Le renouvellement du permis est **gratuit**, seuls les duplicatas (perte ou vol) coûtent **25€**.

Les préfectures ne traitent plus les dossiers papier : **la démarche sur internet est obligatoire.**



# Mes démarches administratives

## › Renouveler ma carte grise



### C'est quoi ?

Le certificat d'immatriculation (carte grise) est la « carte d'identité » de mon véhicule. Si je le perds, qu'on me le vole ou qu'il est abîmé, je dois obligatoirement demander un duplicata pour circuler en toute légalité.



### Ma situation

- ✓ **J'ai perdu ma carte grise**, elle m'a été volée ou elle est détériorée.
- ✓ **Je suis le titulaire** (ou cotitulaire) inscrit sur le véhicule.
- ✓ **En cas de vol** : Je déclare d'abord le vol à la police ou à la gendarmerie pour obtenir un récépissé.



### Je prépare

- ✓ **Mes justificatifs** : Ma pièce d'identité valide et un justificatif de domicile de moins de 6 mois.
- ✓ **Le contrôle technique** : Je vérifie qu'il est en cours de validité si mon véhicule a plus de 4 ans.
- ✓ **Les infos du véhicule** : Je note mon numéro d'immatriculation et la date de la première carte grise.
- ✓ **Mon mode de paiement** : Ma carte bancaire pour régler la taxe en ligne (le montant dépend de la puissance fiscale et de ma région).



### Je fais la démarche

- 1 Connexion** : Je me rends sur [immatriculation.ants.gouv.fr](https://immatriculation.ants.gouv.fr) et je m'identifie avec FranceConnect.
- 2 Choix de l'onglet** : Je sélectionne « Refaire ma carte grise (perte, vol ou détérioration) ».
- 3 Saisie** : Je remplis mes informations et je télécharge (scan ou photo) mes justificatifs.
- 4 Validation** : Je reçois par mail mon numéro de dossier et mon Certificat Provisoire d'Immatriculation (CPI).
- 5 Je peux rouler** : J'imprime mon CPI qui m'autorise à circuler pendant 1 à 2 mois en attendant ma carte définitive.
- 6 Paiement** : Je règle le montant dû directement par carte bancaire.
- 7 Suivi** : Je peux suivre l'état de ma demande à tout moment sur mon espace ANTS.
- 8 Réception** : Ma nouvelle carte grise m'est envoyée directement à domicile en lettre suivie.



Le duplicata se fait **entièrement en ligne** et se paie par **carte bancaire**.

Si vous déménagez, vous disposez d'un mois pour modifier l'adresse sur votre carte grise. La modification d'adresse est gratuite, il s'agit d'une étiquette à apposer sur la carte grise. S'il s'agit du 4ème changement, une nouvelle carte grise est envoyée : le coût est de 2,76€.



# Ma préparation à la retraite

Objectif : anticiper mes démarches pour assurer la transition vers ma nouvelle vie et garantir le versement de mes droits.

Dans cette partie, je trouve des fiches pratiques pour :

- ▶ Préparer mon dossier retraite
- ▶ La MSA m'accompagne
- ▶ La CARSAT/L'Agirc-Arrco m'accompagne
- ▶ La pension de réversion
- ▶ L'allocation veuvage

**C'est quoi ?**

Il s'agit d'anticiper la fin de ma carrière pour faire valoir mes droits à la retraite dans les meilleures conditions. Cela permet de rassembler mes documents et d'effectuer mes demandes auprès des caisses de retraites au bon moment pour garantir le versement de ma pension.

**Ma situation**

- ✓ **J'approche de l'âge légal de départ** (entre 62 et 67 ans selon ma carrière).
- ✓ **Je vais cesser de travailler prochainement** après une activité salariée, indépendante ou mixte.

**Je prépare**

- ✓ **Mon identité** : Mon numéro de sécurité sociale.
- ✓ **Mon relevé de carrière** : À jour (téléchargeable sur le portail info-retraite.fr), il récapitule mes trimestres et points.
- ✓ **Mes justificatifs** : Bulletins de salaire, attestations de chômage, d'arrêt maladie ou de service militaire pour les périodes manquantes.

**Je fais la démarche**

- 1 Création de mon espace** : Je me connecte sur le portail unique info-retraite.fr via FranceConnect (ou en m'inscrivant directement) pour accéder à tous mes régimes.
- 2 Vérification de ma carrière** : Je m'assure que toutes mes périodes sont enregistrées. Si j'observe un oubli, je le signale et je fournis les justificatifs avant la liquidation.
- 3 Dépôt de ma demande unique** : Je fais une seule demande en ligne pour tous mes droits (régime de base et complémentaires) environ 6 mois avant la date de départ souhaitée.
- 4 Envoi des pièces** : Je remplis le formulaire sur le site de ma caisse principale (CARSAT, MSA) et je transmets les documents demandés.



**Anticipation** : Déposer mon dossier 6 mois à l'avance est indispensable pour éviter tout retard.

**Paiement** : Le traitement prend quelques mois, mais ma pension sera rétroactive à partir du point de départ choisi (souvent le 1<sup>er</sup> jour du mois suivant le départ).

J'utilise les simulateurs en ligne pour estimer le montant de ma future pension et vérifier ma date de départ possible selon la réforme en cours.



### C'est quoi ?

Agriculteur ou salarié du monde agricole, j'anticipe mon départ à la retraite avec l'appui de la MSA pour m'assurer de percevoir l'intégralité de mes pensions.



### Ma situation



Je relève du **régime agricole** (MSA)



J'approche de l'**âge légal du départ à la retraite**.



Je m'interroge sur **mon droit à la retraite**.



### Je prépare



#### Mes identifiants :

- Mon numéro de sécurité sociale (sur ma carte Vitale MSA) et mon numéro PACAGE (si je suis exploitant).
- Identité : Photocopie de votre pièce d'identité (CNI ou passeport) en cours de validité.
- Revenu : Vos deux derniers avis d'imposition.
- Bancaire : Un relevé d'identité bancaire (RIB).
- Famille : Une copie de votre livret de famille à jour.
- Carrière : Bulletins de salaire de la dernière année, attestations France Travail (si concerné), ou justificatifs de cessation d'activité (pour les exploitants).



### Je fais la démarche



Je demande un **Entretien Information Retraite** (EIR) via **Espace Privé MSA** (rubrique «Mes services en ligne» > «Retraite»). Cet entretien, me permet de recevoir le conseil avisé d'un expert MSA par rapport à ma fin de carrière.



**6 mois avant la date souhaité de départ à la retraite**, je complète et envoi mon dossier. J'utilise le service «Demander ma retraite».

#### Option A : En ligne (Recommandé)



Je me connecte «**Espace Privé**» sur le site de la MSA ou sur info-retraite.fr.

*Avantage : Une seule demande pour tous vos régimes. Le formulaire est pré-rempli avec vos informations de carrière.*



Je joins mes justificatifs numérisés (photos ou scans).

#### Option B : Par courrier



Si je préfère le papier, je dois remplir le formulaire Cerfa n°10916 (Demande de retraite personnelle). Je peux le télécharger sur le site de la MSA ou le demander dans un point d'accueil France Services.



**Anticipation** : Je dépose mon dossier de demande de droit retraite, 6 mois avant la date prévue pour mon départ.

**Besoin d'être accompagné**, à tout moment je peux me rapprocher d'un point d'accueil France Service.



### C'est quoi ?

Si j'ai travaillé dans le privé (industrie, commerce, services), ma retraite se compose de deux piliers : la retraite de base (CARSAT) et la retraite complémentaire (Agirc-Arrco). Bien préparer mon dossier garantit le calcul exact de mes droits et la continuité de mes revenus.



### Ma situation

- ✓ **J'ai été salarié** du régime général.
- ✓ **J'ai cotisé à l'Agirc-Arrco** (retraite complémentaire obligatoire pour le privé).
- ✓ **J'envisage de partir à la retraite** prochainement.



### Je prépare

- ✓ **Mon relevé de carrière** : À jour, détaillant mes trimestres (CARSAT) et mes points (Agirc-Arrco).
- ✓ **Mes revenus & RIB** : Mes derniers bulletins de salaire et un Relevé d'Identité Bancaire pour le paiement.
- ✓ **Mes justificatifs de périodes spécifiques** : Attestations de chômage, arrêts maladie de longue durée, justificatifs de congé maternité ou parental.



### Je fais la démarche

#### Quand ?

Je m'y prends **6 mois à l'avance** pour anticiper les délais de traitement de l'Agirc-Arrco et de la CARSAT.

#### Où ?

Je me connecte via **FranceConnect** sur le portail unique **info-retraite.fr**. Une seule demande en ligne peut suffire pour les deux régimes (base et complémentaire).

#### Le formulaire :

Je complète les informations demandées et je télécharge mes pièces justificatives.

#### Le suivi :

Je suis l'avancement de mon dossier sur mon espace en ligne. Si besoin, je prends un **rendez-vous gratuit** avec un conseiller CARSAT ou Agirc-Arrco.

#### Réforme :

Je vérifie mon âge légal de départ (recul progressif vers 64 ans) via les simulateurs officiels selon mon année de naissance.

#### Anomalies :

Je signale toute période manquante ou erreur sur mon relevé de carrière bien avant la liquidation pour faciliter les corrections.



**Bon à savoir** : Vérifier son relevé de carrière chaque année permet d'éviter les mauvaises surprises au moment du départ. N'attendez pas le dernier moment pour régulariser des trimestres oubliés.

**Cas particuliers** : Si je suis concerné par une carrière longue, la pénibilité, le handicap ou l'amiante, j'en informe ma caisse pour bénéficier d'un départ anticipé.

**C'est quoi ?**

La pension de réversion est une partie de la retraite dont bénéficiait (ou aurait pu bénéficier) mon époux(se) ou ex-époux(se) décédé(e). Elle vise à me garantir un revenu complémentaire, sous réserve de remplir certaines conditions.

**Ma situation**

- ✓ **J'ai été salarié** du régime général.
- ✓ **J'ai cotisé à l'Agirc-Arrco** (retraite complémentaire obligatoire pour le privé).
- ✓ **J'envisage de partir à la retraite** prochainement.

**Je prépare**

- ✓ **Preuve du décès** : L'acte de décès de mon conjoint ou ex-conjoint.
- ✓ **Preuve du lien** : Mon livret de famille ou un acte de mariage.
- ✓ **Ressources** : Mon dernier avis d'imposition (et celui du défunt).
- ✓ **Païement** : Mon Relevé d'Identité Bancaire (RIB) et ma pièce d'identité.

**Je fais la démarche****Demande uniquement en ligne :**

Je me connecte sur le portail **info-retraite.fr** via **FranceConnect**. Ce service me permet de déposer une seule demande pour tous les régimes concernés (CARSAT, Agirc-Arrco, etc.).

**Option papier :**

Si je préfère, je peux envoyer un formulaire de demande par **courrier** directement à la caisse de retraite du défunt.

**Délai de dépôt :**

Faire ma demande dans les **12 mois** suivant le décès. Cela me permet d'obtenir un versement rétroactif.

**Montant :**

La réversion représente environ 54% de la retraite de base du défunt et 60% pour la complémentaire Agirc-Arrco.



**Ce n'est pas automatique** : Je dois impérativement en faire la demande, car les caisses de retraite ne sont pas toujours informées de mon changement de situation familiale.

**Partage** : Si le défunt a été marié plusieurs fois, la pension peut être partagée entre les ex-conjoints selon la durée de chaque mariage.

**Remariage** : Attention, un remariage ou un PACS peut suspendre mes droits dans certains régimes de retraite.

**C'est quoi ?**

L'allocation veuvage est une aide financière temporaire versée par ma caisse de retraite de base (CARSAT ou MSA). Elle me permet de bénéficier d'un revenu juste après le décès de mon conjoint si je ne suis pas éligible à la pension de réversion.

**Ma situation**

- ✓ **J'ai moins de 55 ans** au moment du décès (au-delà, c'est la réversion).
- ✓ **J'étais marié(e) avec le défunt** (le PACS et le concubinage ne comptent pas).
- ✓ Je ne suis pas remarié(e) et je ne vis pas en couple (concubinage ou PACS). Mes revenus personnels sont inférieurs au plafond annuel.

**Je prépare**

- ✓ **Preuve du décès** : L'acte de décès de mon conjoint.
- ✓ **Preuve du lien** : Mon livret de famille.
- ✓ **Ressources** : Mes justificatifs de revenus récents (salaires, chômage, etc.) pour l'étude de mes droits.
- ✓ **Paiement** : Mon Relevé d'Identité Bancaire (RIB) et ma pièce d'identité.

**Je fais la démarche****Quand ?**

Je dois agir vite. J'ai **2 ans maximum** après le décès pour faire ma demande. Passé ce délai, le droit est perdu.

**Comment ?**

Je remplis le formulaire spécifique d'allocation veuvage disponible sur **assurance-retraite.fr** ou sur le site de la **MSA**.

**Dépôt :**

Je peux faire ma demande en ligne via mon espace personnel ou envoyer le formulaire papier par courrier à la dernière caisse de retraite du défunt.

**Le montant :**

C'est une aide forfaitaire d'environ **700 € par mois** (montant revalorisé chaque année).

**La durée :**

Elle est versée pendant **2 ans maximum** (ou jusqu'à mes 55 ans si je les atteins entre-temps).



**Impôts** : Cette allocation n'est pas soumise à l'impôt sur le revenu.

**Transition** : L'allocation veuvage s'arrête dès que je commence à percevoir une pension de réversion.

**Régime agricole** : Si mon conjoint était assuré agricole, c'est vers la MSA que je dois me tourner.



## Mon parcours handicap & autonomie

Objectif : connaître mes droits, faciliter mon quotidien et obtenir les aides adaptées à ma situation.

Dans cette partie, je trouve des fiches pratiques pour :

- ▶ La reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)
- ▶ La Prestation de Compensation du Handicap (PHC)
- ▶ L'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)
- ▶ L'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH)
- ▶ L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- ▶ L'Aide au répit



# Mon parcours handicap & autonomie

## › La reconnaissance RQTH (Travailleur Handicapé)



### C'est quoi ?

La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) est un statut officiel qui reconnaît que mon état de santé ou mon handicap a des répercussions sur mon travail. Elle ne donne pas d'aide financière directe, mais facilite mon accès à l'emploi et le maintien de mon poste grâce à des aménagements et un accompagnement adapté.



### Ma situation

- ✓ **Ma santé et/ou mon handicap limite mes capacités de travail** ou mon accès à l'emploi.
- ✓ **Je souhaite bénéficier d'aides :** aménagements de poste, formations adaptées, accompagnement par Cap Emploi ou soutien de l'Agefiph.



### Je prépare

- ✓ **Le formulaire :** Je récupère le formulaire Cerfa unique auprès de la **MDPH** de mon département (ou en ligne).
- ✓ **Le certificat médical :** A faire remplir par mon médecin ; il doit décrire mon état de santé et son impact sur mon activité professionnelle.
- ✓ **Mes justificatifs :** Une photocopie de ma pièce d'identité et un justificatif de domicile.



### Je fais la démarche

- 1 Envoi du dossier :**  
J'adresse mon dossier complet à la MDPH par courrier, sur place ou via leur portail. Je pense à conserver une copie du dossier.
- 2 Étude du dossier :**  
Ma demande est examinée par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH).
- 3 Décision :**  
Si la RQTH est accordée, je reçois une attestation valable généralement de 1 à 5 ans (renouvelable).
- 4 Utilisation :**  
Je peux alors faire valoir mon statut auprès de mon employeur, de France Travail ou de Cap Emploi.
- 5 Aménagements :**  
Aide au financement pour adapter mon poste de travail (matériel spécialisé, horaires, etc.).



**Confidentialité :** Je n'ai aucune obligation d'informer mon employeur de ma RQTH, mais c'est indispensable si je souhaite obtenir des aménagements de poste.




**Priorité :** Accès privilégié à certaines formations et aux contrats aidés.

**Orientation :** La RQTH peut aussi faciliter mon orientation vers un emploi adapté si nécessaire.


### C'est quoi ?

La PCH est une prestation versée par le Département pour compenser les dépenses liées à ma perte d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne et sociale. Elle permet de financer des besoins concrets : aide humaine, matériel spécialisé (fauteuil), aménagement du logement ou du véhicule et même une aide animalière.

### Ma situation

-  J'ai des **difficultés pour les actes de la vie quotidienne** (se laver, s'habiller...) ou graves pour au moins deux activités.
-  J'ai **moins de 60 ans** lors de ma première demande (sauf si mon handicap était déjà reconnu avant).
-  Je réside en France de façon stable.




### Je prépare

-  **Le formulaire** : Le formulaire Cerfa n°15692\*01 de la MDPH, en cochant la case « PCH ».

**Cerfa n°15692\*01**



*Volet technique de la PCH aide humaine*

-  **Le volet médical** : Un certificat médical détaillé expliquant précisément mes besoins d'assistance.
-  **Les justificatifs financiers** : Mes devis (fauteuil, travaux...) pour évaluer le montant de l'aide, ainsi que mon avis d'imposition.
-  **Identité** : Pièce d'identité et justificatif de domicile.

### Je fais la démarche

- 1 Dépôt :**  
J'envoie mon dossier complet à la Maison Départementale des personnes handicapées (MDPH) de mon département.
- 2 Évaluation :**  
Une équipe pluridisciplinaire (ergothérapeute, travailleur sociaux) peut venir à mon domicile pour évaluer mes besoins réels.
- 3 Décision :**  
La Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) décide de l'attribution et fixe les montants pour chaque type d'aide (plan de compensation).
- 4 Versement :**  
Je reçois soit une somme mensuelle (pour l'aide humaine), soit un remboursement sur facture (pour le matériel ou les travaux).  
*La MDPH ne verse pas la PCH, l'organisme payeur est les CAF ou la MSA*



**Conditions de ressources** : La PCH n'est pas soumise à un plafond de revenus, mais une participation peut m'être demandée si mes ressources sont élevées.

**PCH Parentalité** : Si je suis parent, je peux demander une aide spécifique pour m'aider à m'occuper de mon enfant.

**Carte Mobilité Inclusion** : Je peux de mander la CMI (invalidité ou priorité) directement via mon dossier MDPH.



# Mon parcours handicap & autonomie

## › La Carte Mobilité Inclusion (CMI)



### C'est quoi ?

La CMI est une carte officielle au format « carte bancaire » qui facilite mes déplacements et mon accès aux services. Elle remplace les anciennes cartes papier et regroupe plusieurs droits selon ma situation de handicap ou de perte d'autonomie.



### Ma situation

- ✓ Je suis en **situation de handicap** ou en perte d'autonomie.
- ✓ Je **bénéficie déjà de l'APA** (Allocation Personnalisée d'Autonomie), de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) ou je vais en faire la demande.
- ✓ Je **réside en France** de façon stable et régulière.



### Je prépare

- ✓ **Le formulaire** : Le formulaire Cerfa unique de la MDPH, en cochant la case « PCH ».
- ✓ **Le volet médical** : Un certificat médical détaillé expliquant précisément mes besoins d'assistance.
- ✓ **Les justificatifs financiers** : Mes devis (fauteuil, travaux...) pour évaluer le montant de l'aide, ainsi que mon avis d'imposition.
- ✓ **Identité** : Pièce d'identité et justificatif de domicile.

### Quel type de carte pour quels droits ?

#### CMI Stationnement :

Pour utiliser les places de parking réservées et bénéficier de la gratuité sur certaines zones.

#### CMI Priorité :

Pour éviter les files d'attente et obtenir une place assise dans les transports ou les lieux publics.

#### CMI Invalidité :

Pour les personnes en situation de handicaps plus sévères, elle offre les mêmes droits que la "Priorité" mais peut aussi donner des avantages fiscaux ou des réductions tarifaires.



### Je fais la démarche

Je coche la case «**Demande de CMI**» directement dans mon dossier d'APA ou de PCH.

**OU**

j'adresse une demande spécifique au **Conseil départemental** ou à la **MDPH**.

**Réception** : Une fois accordée, la carte m'est envoyée par courrier. **Elle est valable de 1 à 20 ans** (voir à titre définitif selon les cas).



**Gratuité** : La délivrance de la première carte est gratuite.

**Usage immédiat** : Dès réception, je peux l'utiliser pour faire valoir mes droits.

**Doubleon** : Si j'ai la mention « Stationnement », je dois la laisser visible derrière mon pare-brise, tandis que les autres mentions restent dans mon portefeuille.



# Mon parcours handicap & autonomie

## › L'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)



### C'est quoi ?

L'AAH est une aide financière versée par la CAF ou la MSA. Elle me garantit un revenu minimum si ma situation de handicap ne me permet pas d'avoir des ressources suffisantes.



### Ma situation

- ✓ **Mon âge** : J'ai au moins **20 ans** (ou 16 ans si je ne suis plus à la charge de mes parents).
- ✓ **Mon taux d'incapacité** : Il est reconnu par la MDPH à **80 % ou plus** (ou entre 50 % et 79 % avec une restriction durable d'accès à l'emploi).
- ✓ **Mes ressources** : Mes revenus annuels sont inférieurs au plafond fixé (environ **11 656 € pour une personne seule**).



### Je prépare

- ✓ **Le formulaire** : Le formulaire Cerfa « Handicap » de la MDPH ou la demande simplifiée sur le site de la CAF/MSA.
- ✓ **Le certificat médical** : Indispensable pour l'évaluation de mon taux d'incapacité.
- ✓ **Mes revenus** : Mon dernier avis d'imposition et mes justificatifs de revenus des 3 derniers mois (salaires, chômage, etc.).
- ✓ **Identité** : Pièce d'identité et Relevé d'Identité Bancaire (RIB).



### Je fais la démarche

- 1 Le dépôt :**  
Je peux faire ma demande directement en ligne sur **caf.fr** (ou **msa.fr**). Ma caisse transmettra le volet médical à la MDPH pour évaluation.
- 2 L'évaluation :**  
La MDPH étudie mon dossier et rend un avis sur mon taux d'incapacité.
- 3 La décision :**  
La CAF (ou la MSA) prend la décision finale d'attribution en fonction de mes ressources et de l'avis de la MDPH.
- 4 Le versement :**  
Une fois accordée, l'allocation est versée mensuellement. Le premier versement peut être rétroactif à la date de mon dépôt.
- 5 Durée :**  
L'AAH est accordée pour une période de 1 à 10 ans (voire sans limitation si le handicap n'est pas évolutif).
- 6 Anticipation :**  
Je dois penser à renouveler ma demande plusieurs mois avant la fin de mes droits.



**Déconjugalisation** : Depuis 2023, les revenus de mon conjoint ne sont plus pris en compte dans le calcul de mon allocation.

**Cumul emploi** : Je peux travailler à temps partiel et cumuler une partie de mon salaire avec l'AAH.

**Impôts** : L'AAH n'est pas imposable.



# Mon parcours handicap & autonomie

## › L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)



### C'est quoi ?

L'APA est une allocation destinée aux personnes de 60 ans et plus qui ont besoin d'une aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne ; ou dont l'état nécessite une surveillance particulière.



### Ma situation

- ✓ **Mon âge** : J'ai **60 ans** ou plus.
- ✓ **Mon autonomie** : Je rencontre des difficultés importantes pour les actes de la vie courante.
- ✓ **Ma résidence** : Je suis domicilié en France.



### Je prépare

- ✓ **Mon identité** : Pièce d'identité (ou titre de séjour) et justificatif de domicile récent.
- ✓ **Mes revenus** : Mon dernier avis d'imposition (l'APA est accessible à tous, mais ma participation financière dépend de mes revenus).
- ✓ **Ma santé** : Un certificat médical récent ou le formulaire médical spécifique rempli par mon médecin.
- ✓ **Relevé d'Identité Bancaire (RIB)** : Pour le versement par la CAF ou la MSA.



### Je fais la démarche

- 1 Récupérer le dossier** : Je retire le formulaire en mairie, au Conseil Départemental ou auprès du CIAS ou d'un France Services.
- 2 Envoi** : J'adresse mon dossier complet au Conseil Départemental de mon lieu de résidence.
- 3 Évaluation** : Une équipe médico-sociale vient à mon domicile pour évaluer mon degré d'autonomie (grille AGGIR) et définir un **plan d'aide**.
- 4 Décision** : Une commission fixe le nombre d'heures de l'aide mensuelle en fonction de mes besoins et de mes ressources.
- 5 Utilisation** : L'aide peut être versée directement aux prestataires (ex : service d'aide à domicile, hébergement EHPAD) ou sur mon compte.



**Succession** : l'APA n'est pas récupérable sur succession (mes héritiers n'auront rien à rembourser).

**Carte Mobilité Inclusion** : Je peux demander la CMI (invalidité ou priorité) directement via mon dossier d'APA.

**Important** : Depuis le 1er janvier 2024, tous les bénéficiaires de l'APA peuvent bénéficier d'une prestation pour un temps consacré au lien social, jusqu'à 2 heures par semaine avec un maximum de 9 heures par mois.



# Mon parcours handicap & autonomie

## › L'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH)



### C'est quoi ?

Une aide financière destinée aux parents d'un enfant handicapé de moins de 20 ans. Elle vise à soutenir les familles dans l'éducation et les soins spécifiques que nécessite le handicap de l'enfant.



### Ma situation

- ✓ **Âge de l'enfant** : Moins de 20 ans et à la charge des parents.
- ✓ **Résidence** : L'assuré doit résider en France.
- ✓ **Handicap** : L'enfant doit présenter un taux d'incapacité d'au moins 80 % ou entre 50 % et 79 % s'il fréquente un établissement spécialisé ou si son état exige des soins préconisés par la CDAPH.
- ✓ **Non-cumul** : L'enfant ne doit pas être placé en internat avec une prise en charge intégrale des frais par l'Assurance Maladie, l'État ou le Département.



### Je prépare

- ✓ **Évaluation** : Le taux d'incapacité est apprécié par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH).
- ✓ **Justificatifs** : Préparez les éléments prouvant la réduction d'activité professionnelle, l'embauche d'une tierce personne ou les dépenses liées au handicap pour l'étude des compléments.
- ✓ **RIB** : Pour le versement par la CAF ou la MSA.



### Je fais la démarche

- 1 Demande** : Le formulaire doit être adressé à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de votre département.
- 2 Décision** : C'est la CDAPH qui détermine la durée de versement (entre 2 et 5 ans pour un taux de 50-79 % ; sans limitation de durée jusqu'aux 20 ans pour un taux d'au moins 80 %).
- 3 Versement** : En l'absence de réponse au-delà de 4 mois, la demande est considérée comme rejetée. Le droit est ouvert à partir du mois qui suit le dépôt du dossier.



**Compléments** : Selon le niveau de handicap et les frais engagés, un complément peut s'ajouter.

**Parent isolé** : Si vous êtes parent isolé et que vous bénéficiez d'un complément AEEH, vous pouvez profiter d'une majoration des montants.

**Fin de droit** : Le versement cesse aux 20 ans de l'enfant, qui pourra alors basculer vers l'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH).



# Mon parcours handicap & autonomie

## › Être Aidant



### C'est quoi ?

Un proche aidant apporte une aide régulière, bénévole et/ou dédommée (malade ou handicapée quelque que soit son âge) pour les actes de la vie quotidienne. Se reconnaître comme aidant est la première étape pour accéder à ses droits et éviter l'épuisement.



### Les aides financières

- ✓ **L'indemnisation (AJPA)** : Si vous prenez un congé pour aider un proche, vous pouvez percevoir l'Allocation Journalière du Proche Aidant.
- ✓ **Le salariat par le proche** : Votre proche peut vous embaucher avec son allocation (**APA** ou **PCH**). *Attention* : Le salariat est **interdit** pour les conjoints, concubins ou partenaires de PACS (devoir d'entraide légal) et pour les parents d'enfants mineurs.
- ✓ **Le dédommagement (PCH)** : Pour les personnes handicapées, une partie de la prestation peut servir à dédommager l'aidant familial, même s'il ne cesse pas son activité.



### Mes droits au travail

- ✓ **Le Congé de Proche Aidant** : 3 mois maximum (renouvelable jusqu'à 1 an sur la carrière) pour aider une personne avec un taux d'incapacité > 80% ou en perte d'autonomie (GIR 1 à 4).
- ✓ **Le Congé de Présence Parentale** : 310 jours sur 3 ans pour un enfant gravement malade ou handicapé (ouvre droit à l'allocation journalière de présence parental).
- ✓ **Le Don de jours** : Vos collègues peuvent vous offrir anonymement des jours de repos.
- ✓ **Aménagements** : Possibilité de demander un temps partiel de droit ou des autorisations d'absence (3 à 6 jours selon la situation).



### Le droit au répit

- ✓ Le droit au répit permet de **financer une solution de relais** pour que l'aidant puisse se reposer.
- ✓ **Condition** : Le proche aidé doit **bénéficier de l'APA**.
- ✓ **Montant** : Jusqu'à 500 € par an pour financer un accueil de jour, un hébergement temporaire ou un relais à domicile.

Pour plus d'Infos, rendez-vous sur  
[maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)





# Mes droits liés à ma Santé

Objectif : connaître les dispositifs de prise en charge, protéger mon activité professionnelle et accéder à des soins de bien-être.

Dans cette partie, je trouve des fiches pratiques pour :

- ▶ La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)
- ▶ Prendre soin de ma Santé Mentale
- ▶ L'Accès au sport & aux loisirs grâce aux aides de la CAF et de la MSA



### C'est quoi ?

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) est une mutuelle gratuite ou à prix très réduit (moins de 1 € par jour) gérée par l'Assurance Maladie. Elle remplace la CMU-C et l'ACS. Elle me permet de ne pas renoncer aux soins en prenant en charge la part non remboursée par la Sécurité sociale.



### Ma situation

- ✓ **Je n'ai pas de mutuelle** ou j'ai des difficultés à payer ma complémentaire actuelle.
- ✓ **Mes revenus sont modestes** : Par exemple, en **2025**, je gagne moins d'environ **1257 €** net par mois (pour une personne seule, plafond variable selon la famille).
- ✓ **Je suis déjà couvert(e) par l'Assurance Maladie** (CPAM ou MSA).



### Je prépare

- ✓ **Mes revenus** : Mes justificatifs des **12 derniers mois** (fiches de paie, allocations chômage, pensions, etc.).
- ✓ **Mes documents officiels** : Mon dernier avis d'imposition et mon attestation de droits à l'Assurance Maladie.
- ✓ **Païement** : Mon RIB (même si la CSS évite généralement l'avance de frais).



### Mes avantages

- ✓ **Tiers payant intégral** : Je n'avance plus d'argent chez le médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital.
- ✓ **Le 100 % Santé** : Mes lunettes, prothèses dentaires et aides auditives sont intégralement prises en charge dans la gamme spécifique.
- ✓ **Pas de dépassements** : Les professionnels de santé ne peuvent pas me facturer de dépassements d'honoraires (sauf exigences particulières de ma part).



### Je fais la démarche

1

#### Ma demande en ligne :

Je me connecte sur mon compte **Ameli.fr** (ou **msa.fr**) et je remplis le formulaire «Complémentaire santé solidaire» en déclarant mes ressources.

2

#### Option papier :

Je peux aussi retirer le formulaire en agence CPAM ou MSA et le renvoyer par courrier.

3

#### Le choix de l'organisme :

Je choisis qui gèrera ma CSS (soit ma caisse d'Assurance Maladie, soit une mutuelle dans la liste habilitée).

4

#### L'étude du dossier :

La caisse vérifie mon droit. Selon mes ressources, elle m'accordera soit la **CSS gratuite**, soit la **CSS avec participation financière** (très modique).

5

#### Renouvellement :

Son renouvellement n'est pas automatique, sauf pour les bénéficiaires du RSA : pensez à actualiser vos ressources.



#### Bilan de santé :

Tous les 5 ans, je peux demander à ma CPAM un examen de santé complet et gratuit, idéal si je n'ai pas vu de médecin depuis longtemps.



### C'est quoi ?

Ce sont des dispositifs qui me permettent de consulter un professionnel (psychologue) pour surmonter un mal-être, un stress ou un burn-out, avec une prise en charge financière par l'Assurance Maladie ou la MSA.



### Ma situation

- ✓ **Je ressens un besoin d'aide** : anxiété, déprime, stress lié au travail ou à la vie personnelle.
- ✓ **Je suis affilié(e)** au régime général ou à la MSA.
- ✓ **Je suis agriculteur ou jeune** (16-25 ans) et je cherche un soutien spécifique.



### Je prépare

- ✓ **Mon médecin traitant** : C'est lui qui évalue mes besoins et rédige une lettre d'adressage (obligatoire pour le remboursement).
- ✓ **La liste des pros** : Je consulte l'annuaire des psychologues partenaires sur : [monsoutienpsy.sante.gouv.fr](https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr).
- ✓ **Mes documents** : Ma carte Vitale et la lettre de mon médecin.



### Je fais la démarche

#### Le dispositif «Mon soutien psy»

- **Médecin** : Je consulte mon généraliste pour obtenir la lettre d'accompagnement.
- **Rendez-vous** : Je choisis un psychologue dans l'annuaire et je prends rendez-vous. La MSA verse l'aide directement, et je ne règle que l'éventuel reste à charge.
- **Remboursement** : Je bénéficie de **12 séances par an** (depuis 2025) prises en charge par l'Assurance Maladie. Je n'avance pas les frais si le psychologue pratique le tiers payant.

#### Le soutien spécifique MSA (Agriculteurs)

- **Écoute 24h/24** : En cas de besoin immédiat, j'appelle **Agri'écoute au 09 69 39 29 19**. C'est anonyme et gratuit.
- **Service Social** : Je contacte ma caisse MSA locale. Un travailleur social peut m'orienter vers des séances de psychologue ou des groupes de parole financés par la MSA.
- **Pour les jeunes (16-25 ans)** : Je participe aux ateliers «Instants Santé Jeunes» organisés près de chez moi.



**Troubles légers à modérés** : Ces dispositifs sont faits pour m'aider dès les premiers signes de mal-être. Pour des pathologies plus lourdes, mon médecin m'orientera vers un psychiatre.

**Renouvellement** : Mes 12 séances annuelles peuvent être renouvelées l'année suivante si mon médecin le juge nécessaire.

**Confidentialité** : Toutes ces démarches (Agri'écoute, Mon Psy) sont strictement confidentielles.

Si je traverse une crise grave ou si j'ai des idées sombres, j'appelle le numéro national de prévention du suicide : 3114 (accessible 24h/24 et 7j/7).



### C'est quoi ?

La CAF et la MSA proposent des aides financières pour la famille afin de pratiquer des activités sportives, culturelles ou partir en vacances malgré des revenus limités. Cela prend la forme de chèques, de bons ou de subventions directes.



### Ma situation

- ✓ Je suis **allocataire de la CAF** ou de la **MSA**.
- ✓ Mes revenus sont modestes (quotient familial bas).
- ✓ Je souhaite inscrire mes enfants à un club, un centre de loisirs ou organiser un séjour en famille.



### Je prépare

- ✓ **Mes identifiants :**  
Mon numéro d'allocataire (CAF ou MSA) et mon dernier avis d'imposition.
- ✓ **Les détails de l'activité :**  
Le tarif du club de sport, le devis de la colonie de vacances ou la brochure du centre de vacances.



### Aides Sports & Loisirs

- ✓ Les « **Bons Loisirs** » ou « **Coupons Sport** » pour financer une licence ou une adhésion.
- ✓ Le **Pass'Sport national** :  
une aide de **70 €** pour l'inscription sportive des 6-17 ans.
- ✓ Le **Pass Culture** :  
jusqu'à **200 €** pour mes enfants de 15 à 21 ans.



### Aides aux Vacances

- ✓ Les **Chèques-Vacances (ANCV)** pour payer campings, transports ou musées.
- ✓ L'**Aide aux Vacances Familiales (VACAF)** :  
la CAF paie directement une partie de mon séjour en village vacances.



**Pas d'automatisme :** Ces aides varient d'un département à l'autre selon les budgets locaux. Je vérifie chaque année les nouveautés.

**Jeunes 16-25 ans :** Il existe des aides spécifiques pour passer le **BAFA** ou pour le premier départ en vacances.

**Priorité :** Si je suis parent isolé ou bénéficiaire du RSA/AAH, je suis souvent prioritaire pour ces dispositifs.



# Mes droits liés à mon activité professionnelle

Objectif : sécuriser mes revenus et bénéficier d'un accompagnement adapté à mon statut, que je sois salarié, agriculteur ou indépendant.

Dans cette partie, je trouve des fiches pratiques pour :

- ▶ La Prime d'activité
- ▶ L'Allocation d'Aide au Retour à l'Emploi (ARE)
- ▶ Le Revenu de Solidarité Active (RSA)
- ▶ Mes droits en tant qu'entrepreneur



### C'est quoi ?

La Prime d'activité est un complément de revenu mensuel versé par la CAF ou la MSA. Son but est de soutenir le pouvoir d'achat des travailleurs aux revenus modestes et d'encourager l'activité professionnelle.



### Ma situation

- ✓ **Âge et résidence** : J'ai au moins 18 ans et j'habite en France de façon stable (au moins 9 mois par an).
- ✓ **Nationalité** : Je suis Français, citoyen de l'EEE, Suisse, ou je possède un titre de séjour valide depuis au moins 5 ans.
- ✓ **Étudiants et apprentis** : J'y ai droit si mon revenu d'activité mensuel est supérieur à 1 117,26 €.



### Je prépare

- ✓ **Mes revenus récents** : Mes bulletins de salaire (ou chiffre d'affaires) des 3 derniers mois.
- ✓ **Mes identifiants** : Mon numéro d'allocataire CAF ou MSA.
- Paiement et identité** : Mon RIB et ma pièce d'identité (pour une première demande).
- ✓ **Fiscalité** : Mon dernier avis d'imposition pour référence.



### Je fais la démarche

- 1 Simulation & Demande :**  
Je réalise une estimation sur le simulateur CAF ou MSA. Si j'ai un droit, je fais ma demande en ligne via mon espace «Mon Compte». Une fois acceptée, je reçois une notification de droit valable 3 mois.
- 2 Ma déclaration simplifiée :**  
Pour déclarer mes revenus, j'utilise le Montant Net Social. Ce montant est désormais pré-rempli sur ma déclaration.
- 3 Mes obligations :**  
Je dois vérifier les montants pré-remplis et compléter manuellement les revenus non récupérés automatiquement.
- 4 Signalement des changements :**  
Si ma situation familiale ou professionnelle change, je le signale immédiatement. Les nouveaux calculs prendront effet le 1er jour du mois suivant mon signalement.
- 5 Le rythme trimestriel :**  
Ma situation est réévaluée tous les 3 mois. Je déclare mes ressources avec un décalage (exemple : en juillet, je déclare mes revenus de mars, avril et mai).



**Hospitalisation** : Si je vis seul et sans enfant, le montant est divisé par deux en cas d'hospitalisation (sauf si je suis enceinte).

**Seuil de versement** : La prime n'est pas versée si son montant est inférieur à 15 €.



### C'est quoi ?

Une allocation versée par France Travail qui garantit un revenu de remplacement aux salariés ayant perdu involontairement leur emploi. Elle est calculée selon vos anciens salaires pour vous soutenir durant votre recherche d'emploi.



### Ma situation

- ✓ **Âge** : Je n'ai pas atteint l'âge légal de la retraite à taux plein.
- ✓ **Affiliation** : J'ai travaillé au moins 5 mois (108 jours ou 758 heures).
- ✓ **Période** : Ces mois ont été effectués dans les 24 derniers mois (ou 36 mois si j'ai plus de 55 ans).
- ✓ **Rupture** : Ma perte d'emploi est involontaire (licenciement, fin de CDD, rupture conventionnelle).
- ✓ **Disponibilité** : Je réside en France, je suis apte physiquement au travail et je recherche activement un emploi.



### Je prépare

- ✓ Mon **attestation employeur** (indispensable pour le calcul de l'allocation).
- ✓ Ma **pièce d'identité** et ma **carte vitale**.
- ✓ Un **RIB** et mon **dernier avis d'imposition**.
- ✓ Mes **justificatifs de formation** si je suis un cursus autorisé



### Je fais la démarche

1

#### Inscription :

Je m'inscris sur [francetravail.fr](http://francetravail.fr) dans les 12 mois maximums suivant la fin de mon contrat. La demande d'allocation est généralement automatique lors de l'inscription.

Inscription automatique (RSA / Mission Locale) :  
Si vous êtes inscrit d'office via une demande de RSA ou par la Mission Locale, vous devez impérativement valider la demande d'allocations dans la rubrique « Gérer mes demandes d'allocations » de votre espace personnel.

2

#### Étapes en ligne :

Saisie des données personnelles, création de l'espace, historique des activités et définition du projet professionnel.

3

#### Actualisation :

Obligatoire chaque mois (entre le 28 et le 15) pour rester inscrit et déclencher le paiement.



**Inscription** : La plupart des documents sont transmis automatiquement par les employeurs, mais France Travail peut vous demander des compléments via votre espace personnel.

**Fin de droits** : À la fin de vos droits ARE, France Travail étudie votre éligibilité à l'Allocation de Solidarité Spécifique (ASS) si vous avez travaillé au moins 5 ans durant les 10 dernières années.

**Indemnisation** : La durée maximale d'indemnisation varie selon votre âge : 18 mois (moins de 55 ans), 22,5 mois (55-56 ans) ou 27 mois (57 ans et plus).



### C'est quoi ?

Une allocation de la CAF ou de la MSA qui garantit un revenu minimum (env. 646 € pour une personne seule) et un accompagnement personnalisé vers l'emploi.



### Ma situation

- ✓ **Âge** : J'ai **au moins 25 ans** (ou entre 18 et 24 ans si j'ai un enfant à charge ou si j'ai travaillé 2 ans sur les 3 dernières années).
- ✓ **Résidence** : J'habite en **France de façon stable** (au moins 9 mois dans l'année).
- ✓ **Nationalité et séjour** : Je suis Français, citoyen de l'EEE ou Suisse. OU je possède un titre de séjour valide depuis au moins 5 ans (sauf cas particuliers comme les réfugiés).
- ✓ **Ressources** : Mes revenus mensuels ne dépassent pas les plafonds en vigueur.
- ✓ **Priorité aux autres droits** : Je dois d'abord avoir fait valoir mes droits à toutes les autres prestations possibles (allocation chômage, retraite, etc.). Le RSA intervient en dernier recours.



### Je prépare

- ✓ Ma **pièce d'identité** et mon numéro de sécurité sociale.
- ✓ Un **RIB** et mon **dernier avis d'imposition**.
- ✓ Mes **justificatifs de ressources des 3 derniers mois** (relevés de compte, fiches de paie, attestation France Travail).



### Je fais la démarche

1

#### Demande :

En ligne sur **caf.fr** ou **msa.fr**, ou avec l'aide d'une structure **France Services**.

#### Mes devoirs :

Je dois rechercher activement un emploi, honorer mes rendez-vous et signaler tout changement de situation.

En cas de manquement, le RSA peut être suspendu.

#### Contrat d'engagement :

Une fois le RSA accordé, je signe un contrat avec un référent (France Travail ou Conseil départemental) pour définir mon parcours d'insertion.

#### Déclaration trimestrielle :

Comme pour la Prime d'activité, je déclare mes ressources tous les 3 mois pour recalculer mes droits.



Le RSA est **non imposable, non saisissable** et n'est **pas récupérable sur succession**.

Il donne droit gratuitement à la **Complémentaire Santé Solidaire**, automatiquement.

Vous pouvez cumuler une partie du RSA avec un salaire quand vous retrouvez un emploi : le RSA diminue progressivement, il s'arrête quand vos revenus dépassent le seuil.



### C'est quoi ?

Je suis à la fois le patron et l'unique employé de mon entreprise. Je ne touche pas de salaire fixe, mais un chiffre d'affaires ou je souhaite me lancer dans l'entrepreneuriat. Un ensemble de dispositifs financiers, sociaux et fiscaux pour m'aider à lancer, gérer ou développer ma micro-entreprise tout en sécurisant mes revenus.



### Mes aides au démarrage

Si je suis demandeur d'emploi, je dois choisir entre deux options **non cumulables** :

#### L'ARE (Maintien des allocations) :

Je continue de percevoir mes allocations mensuelles. Le montant est ajusté selon mon chiffre d'affaires. C'est idéal pour avoir un revenu régulier.

#### OU L'ARCE (Capital de départ) :

Je reçois **60%** de mes droits restants sous forme de capital, versé en deux fois. C'est idéal si j'ai besoin d'investir immédiatement dans du matériel.

**L'ACRE** : Une exonération partielle de mes cotisations sociales durant ma première année d'activité.



### Mes compléments de revenus et prêts

**La Prime d'activité** : Versée par la CAF/MSA, elle complète mes revenus d'indépendant s'ils sont modestes.

**Le NACRE** : Un accompagnement sur 3 ans et un **prêt à taux zéro** (jusqu'à **8 000 €** sur 5 ans).

**Prêts d'honneur** : Prêts à taux zéro sans garantie personnelle (réseau Initiative France, jusqu'à **15 000 €**).

**Micro-crédit ADIE** : Si la banque refuse mon prêt, je peux emprunter jusqu'à **10 000 €**. Une prime de **3 000 €** peut s'ajouter pour les jeunes créateurs.



### Je fais la démarche

#### Simuler :

Comparer l'ARE et l'ARCE sur le site de France Travail avant de choisir.

#### Déclarer :

Chaque mois (ou trimestre), je déclare mon chiffre d'affaires à l'URSSAF, même s'il est de 0 €.

#### Actualiser :

Je mets à jour ma situation chaque mois auprès de France Travail pour maintenir mes droits.

#### S'informer :

Je consulte Aides-entreprises.fr pour trouver les subventions de ma Région.



#### Je suis une femme entrepreneuse :

Je peux solliciter la **Garantie Égalité** pour faciliter mes prêts bancaires (jusqu'à **50 000 €** garantis).

#### Je suis en situation de handicap :

L'**Agefiph** peut m'accorder une aide forfaitaire de **3 000 €** pour démarrer.

#### Je suis dans une situation spécifique



En tant qu'indépendant, je suis responsable de ma propre protection. Je cotise pour ma santé et ma retraite via mes charges sociales, mais je ne bénéficie pas de l'assurance chômage si mon entreprise s'arrête.

**C'est quoi ?**

Avant de lancer mes démarches officielles, je peux utiliser des simulateurs en ligne. C'est rapide, anonyme et cela me permet d'estimer les montants auxquels j'ai droit pour mieux gérer mon budget.

**Mes bons réflexes**

- ✓ **Je prépare mes revenus** : Je garde à portée de main mes derniers bulletins de salaire et mon dernier avis d'imposition.
- ✓ **Je suis précis(e)** : Pour que l'estimation soit fiable, je renseigne avec exactitude ma situation familiale (vie de couple, enfants à charge) et mes frais de logement.
- ✓ **Je demande officiellement** : La simulation n'est pas une demande de prestation. Si le résultat est positif, je dois me connecter sur le site de l'organisme (CAF, MSA, France Travail) pour finaliser ma démarche.

**Où s'informer et simuler mes prestations ?****Mes Droits Sociaux**

C'est mon portail de référence. Il regroupe mes droits à la santé, la retraite, la famille et l'emploi. Je peux y voir mes prestations actuelles et simuler celles que je pourrais obtenir



[www.mesdroitssociaux.gouv.fr](http://www.mesdroitssociaux.gouv.fr)

**Pour les jeunes (15-30 ans)**

**1 Jeune 1 Solution** : Un espace dédié pour trouver des aides financières, des logements, des bourses ou des offres d'emploi, spécifiquement pour les jeunes.

[www.1jeune1solution.gouv.fr](http://www.1jeune1solution.gouv.fr)

**Aides et Démarches (Ministère des Solidarités)**

Ce service recense 36 aides nationales essentielles pour m'orienter selon mon profil.

[www.solidarites.gouv.fr](http://www.solidarites.gouv.fr)

**Pour la famille, le logement et le travail**

**CAF - MSA** : Pour simuler mes **APL** (logement), **ma Prime d'activité**, mon **RSA** ou encore la prestation d'accueil du jeune enfant (**PAJE**).

[www.msa.fr](http://www.msa.fr)

[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

**Pour la santé et la protection sociale**

**Ameli.fr / Ameli**

**MSA**

Pour calculer mes indemnités lors d'un **congé maternité** ou **paternité**, ou tester mon droit à la **Complémentaire Santé Solidaire (CSS)**.

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

[mps.msa.fr](http://mps.msa.fr)



# Mon annuaire

› Acteurs & Dispositifs de l'Accès aux droits

## Logement & Cadre de Vie

### Action Logement

📍 97 Boulevard Sadi Carnot, 32000 AUCH  
☎ 05 61 14 52 52  
🌐 <https://www.actionlogement.fr/>

### Agence Nationale de l'Habitat - ANAH

📍 19 place du Foirail, 32007 AUCH  
☎ 08 08 80 07 00  
🌐 <https://www.anah.gouv.fr/>

### Agence Départementale d'Informations sur le Logement - ADIL 32

📍 81 Route de Pessan, 32000 AUCH  
☎ 05 81 32 35 05 / [contact@adil32.org](mailto:contact@adil32.org)  
🌐 <https://www.adil32.org/>

### Office Public de l'Habitat du Gers - OPH 32

📍 71 rue Jeanne d'Albret, 32021 AUCH  
☎ 05 62 60 14 50 / [contact@oph32.fr](mailto:contact@oph32.fr)  
🌐 <https://www.oph32.fr/>

### Garantie Visale

**caution locative gratuite** proposée par Action Logement. Elle se porte garante du locataire auprès du propriétaire, garantissant ainsi le paiement des **loyers et charges** en cas de défaillance, et couvrant certaines **dégradations locatives**. Elle est destinée à faciliter l'accès au logement pour les jeunes et certains salariés.

### AVANCE AGRI-LOCA-PASS

**prêt à taux zéro** proposé par Action Logement. Il permet de **financer sans frais le montant du dépôt de garantie** (ou caution) exigé au locataire lors de la signature d'un bail.

### L'Aide Personnalisée au Logement (APL)

Aide financière versée par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ou la Mutualité Sociale Agricole (MSA). Elle a pour objectif de réduire le coût du logement en prenant en charge une partie du loyer.

### MaPrimeRénov'

aide financière de l'État pour la **rénovation énergétique** des logements.

Elle est destinée aux propriétaires et aux copropriétaires pour **réduire le coût des travaux**.

Elle vise à améliorer le confort du logement, réduire les factures d'énergie et soutenir la transition écologique.

### Le Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)

Dispositif départemental d'aide financière ou de prêt sans intérêt. Il est destiné à couvrir les **dépenses liées au logement** (premier loyer, frais d'agence, déménagement, impayés de loyer, factures d'énergie ou achat de mobilier de première nécessité), sous conditions de ressources fixées localement.



# Mon annuaire

› Acteurs & Dispositifs de l'Accès aux droits

## Autonomie (Dépendance & Handicap)

### Maison Départementale des Personnes Handicapées - MDPH

📍 17 rue Lafayette, 32000 AUCH  
☎ 05 62 61 76 76  
🌐 <https://mdph32.gers.fr/>

### Centre Local d'Information et de Coordination - CLIC

📍 16, Avenue Élysée Duffrechou, 32140 MASSEUBE  
☎ 05 62 67 40 93 / CLIC-MIRANDE@gers.fr  
🌐 <https://www.gers.fr/aides-infos-pratiques/dispositifs-et-structures-daide-sociale/centres-locaux-dinformation-et-de-coordination-clic>

### Union Départementale des Associations Familiales - UDAF 32

📍 9 rue Edouard Lartet, 32000 AUCH  
☎ 05 62 61 76 76  
🌐 <http://udaf32.fr/>

### Caisse d'Assurance Retraite et Santé au Travail - CARSAT

📍 17 rue Lafayette, 32000 AUCH  
☎ 09 71 10 39 60  
🌐 <https://www.carsat-mp.fr/>

### Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile - SAAD

📍 La Gravière, 32300 IDRAC-RESPAILES  
☎ 05 62 66 82 35 / cias.saad@cdcaag.fr

### Soins Infirmiers à Domicile - SIAD

📍 « Au village », 32300 MONTAUT  
☎ 05 62 67 67 50 / cias.ssiad@cdcaag.fr

#### Allocation aux Adultes Handicapés

**Aide financière** qui garantit, en France, **un revenu minimum aux personnes handicapées** pour faire face aux dépenses de la vie courante. Elle est versée mensuellement par la CAF ou la MSA.

#### Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH)

Aide financière versée aux parents pour compenser les **dépenses liées au handicap** de leur enfant de moins de 20 ans.

#### La prestation de compensation du handicap (PCH)

**Aide financière qui permet de compenser la perte d'autonomie** des personnes handicapées dans leur vie quotidienne, y compris dans leur vie sociale. Elle est **versée par le conseil départemental**.

#### Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Aide financière versée par le **Département** pour les personnes âgées en perte d'autonomie (évaluées GIR 1 à 4) afin de financer les aides à domicile.

Groupe Iso-Resources (GIR) : Niveau de dépendance d'une personne âgée, évalué par l'équipe médico-sociale du Département. Détermine l'éligibilité à l'APA.

**GIR 1** : Dépendance totale, alité ou en fauteuil, besoin d'aide pour tout

**GIR 2** : Dépendance sévère, besoin d'aide pour la plupart des actes ou surveillance.

**GIR 3** : Aide nécessaire pour l'hygiène et l'habillement, mais déplacement possible.

**GIR 4** : Déplacement autonome, aide pour la toilette et certains actes.

**GIR 5** : Aide ponctuelle (repas, ménage), autonomie globale.

**GIR 6** : Autonomie complète, besoin d'aide occasionnelle.

### Mutualité Sociale Agricole (MSA)

📍 1 Pl. du Maréchal Lannes, 32000 AUCH  
☎ 05 61 65 88 01  
🌐 <https://mps.msa.fr/>



# Mon annuaire

› Acteurs & Dispositifs de l'Accès aux droits

## Accès aux droits

### Centre Intercommunal d'Action Sociale CIAS

📍 La Gravière, 32300 IDRAC-RESPAILLES  
☎ 05 62 66 82 35

### France Services

📍 19 Avenue de Gascogne, 32730 VILLECOMTAL-SUR-ARROS  
☎ 05 62 64 84 51 / franceservices@cdcaag.fr  
🌐 <https://www.france-services.gouv.fr/>

### Centre d'Information sur les droits des femmes et des familles - CIDFF 32

📍 22 place Ancien forail, 32000 AUCH  
☎ 05 62 63 40 75 / accueilcidff32@orange.fr  
🌐 <https://gers.cidff.info/>

### Aides aux Victimes et Mesures Pénales du Gers - AVMP 32

📍 Tribunal Judiciaire, Allée d'Etigny, 32000 AUCH  
☎ 05 62 62 50 98 / avmp32@orange.fr  
🌐 <https://avmp-32.fr/>

### Défenseurs des droits

📍 Préfecture du Gers - 3 place du préfet Claude Erignac - 32000 AUCH  
☎ 05 62 61 44 85 / catherine.borgel@defenseurdesdroits.fr

### Conseil départemental d'accès au droit - CDAD 32

📍 Palais de Justice Allée d'Etigny, 32000 AUCH  
☎ 07 60 55 68 65  
🌐 <https://www.cdad32.com/accueil-du-cdad32-63>

### Caisse d'Allocations Familiales - CAF 32

📍 14 Rue Federico Garcia Lorca, 32000 AUCH  
🌐 <https://www.caf.fr/allocataires/caf-du-gers>

### Mutualité Sociale Agricole - MSA

📍 1 Pl. du Maréchal Lannes, 32000 AUCH  
☎ 05 61 10 40 40  
🌐 <https://mps.msa.fr/>

### Mes droits sociaux

Portail unique et sécurisé (via FranceConnect) qui permet de **consulter l'ensemble de vos droits sociaux** (santé, famille, logement, retraite, etc.) et vos ressources.

### Le fonds d'aide aux jeunes (FAJ)

Aide de dernier recours octroyée par les conseils départementaux aux jeunes de 18 à 25 ans en situation de grande difficulté sociale ou professionnelle.

### L'Aide Juridictionnelle

Aide financière de l'État destinée aux personnes disposant de **ressources insuffisantes** pour un procès devant un tribunal français. Elle permet la **prise en charge totale ou partielle des frais de procédure** (avocat, huissier, etc.), sous conditions de revenu fiscal de référence et de patrimoine.

### Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

ou minimum vieillesse : **prestation mensuelle versée aux retraités vivant en France et disposant de faibles ressources**. Elle a pour objectif de garantir un **revenu minimal** à ces personnes âgées.

### Cellule de crise agricole

☎ 05 61 65 88 01

🌐 [celluledecrise\\_agri.blf@mps.msa.fr](mailto:celluledecrise_agri.blf@mps.msa.fr)



# Mon annuaire

› Acteurs & Dispositifs de l'Accès aux droits

## Emploi, Formation et Insertion

### Mission Locale

📍 7 rue Arago, 32000 AUCH  
☎ 05 62 05 32 32 / [accueil@missionlocalegers.com](mailto:accueil@missionlocalegers.com)  
🌐 <https://missionlocalegers.com/>

### France Travail

📍 8 Rue Racine, 32000 AUCH  
☎ 3949  
🌐 <https://www.francetravail.fr/annuaire/votre-agence-france-travail/auch-32000>

### Association pour le Droit à l'initiative Economique - ADIE

📍 2 Place de l'Ancien Foirail, 32000 AUCH  
☎ +33 9 69 32 81 10 / [occitanie@adie.org](mailto:occitanie@adie.org)  
🌐 <https://www.adie.org/>

### La Boutique de Gestion - BGE

📍 119 bis av. de la 1ère armée, 32000 AUCH  
☎ 05 62 05 52 55 / [bge32@creer.fr](mailto:bge32@creer.fr)  
🌐 <https://www.bgeoccitanie.fr/ou-nous-trouver/gers>

### Chambre de Commerce et d'Industrie - CCI

📍 Place Jean David - B.P. 10181, 32000 AUCH  
☎ 05 62 61 62 61 / [ccigers@gers.cci.fr](mailto:ccigers@gers.cci.fr)  
🌐 <https://www.gers.cci.fr/>

### Chambre des Métiers et de l'Artisanat

📍 1 avenue de la République, 32550 PAVIE  
☎ 3006  
🌐 <https://www.cma-gers.fr>

### Chambre d'agriculture du Gers

📍 3 Chemin de la Caillaouère, 32003 AUCH  
☎ 05 62 61 77 77 / [ca32@gers.chambagri.fr](mailto:ca32@gers.chambagri.fr)  
🌐 <http://www.gers.chambre-agriculture.fr/>

### Le Contrat d'Engagement Jeune (CEJ) Garantie Jeunes

**Parcours d'accompagnement intensif et personnalisé** de 6 à 12 mois, destiné aux jeunes de 16 à 25 ans (ou 29 ans en situation de handicap) sans emploi ni formation. Il vise à les aider à **définir un projet professionnel et à trouver un emploi durable** grâce à un programme d'activités de 15 à 20 heures par semaine et au versement d'une allocation sous conditions [L'allocation du contrat d'engagement jeune - ACEJ].

### L'aide à la création ou à la reprise d'entreprise (Acre)

Dispositif d'exonération de cotisations destiné aux nouveaux entrepreneurs.

### Le Service Civique

**Engagement volontaire** pour les jeunes de 16 à 25 ans (ou moins de 30 ans en situation de handicap), sans condition de diplôme. Il consiste à effectuer une mission d'intérêt général (solidarité, environnement, etc.) dans une structure publique ou associative, en France ou à l'étranger, moyennant le versement d'une **indemnité mensuelle**.



# Mon annuaire

› Acteurs & Dispositifs de l'Accès aux droits

## Mobilité

### Wimoov Occitanie

📍 GERS Développement - 6 rue Roger Salengro, 32000 AUCH  
☎ 05 62 31 94 41 / occitanie@wimoov.org  
🌐 <https://wimoov.org/>

### LIO Occitanie - Transport

📍 Avenue Pierre Mendès-France, 32000 AUCH  
🌐 <https://www.lio-occitanie.fr/>

### « Permis à 1 € par jour »

Prêt à **taux zéro** destiné à faciliter le **financement de la formation au permis de conduire** (auto ou moto) pour les jeunes de 15 à 25 ans. Le coût de la formation est avancé par un établissement prêteur, et **les intérêts sont intégralement pris en charge par l'État**.

## Accès aux soins

### Caisse Primaire d'Assurance Maladie CPAM 32

📍 11 rue de Châteaudun, 32012 AUCH  
☎ 36 46  
🌐 <https://www.ameli.fr/gers/assure>

### CSAPA Auch - Association Addictions France

📍 99 Boulevard Sadi Carnot, 32000 AUCH  
☎ 05 62 05 28 68 / occitanie32@addictions-france.org  
🌐 <https://addictions-france.org/etablissements/csapa-de-auch/>

### Centre médico-psychologiques - CMP du Gers

📍 Centre Hospitalier du Gers, 10 rue Michelet 32000 AUCH05  
☎ 05 62 60 65 00 / contact@ch-gers.fr  
🌐 <https://www.ch-gers.fr/les-centres-medico-psychologiques>

### Hébergement Temporaire - EHTM

📍 « Au village » 32300 MONTAUT  
☎ 05 62 64 27 93 / cias.ehtm@cdcaag.fr  
🌐 <http://www.cdcaag.fr>

### Mutualité Sociale Agricole

📍 MSA 1 Pl. du Maréchal Lannes, 32000 AUCH  
☎ 05 61 10 40 40  
🌐 <https://mps.msa.fr/>

### Complémentaire Santé Solidaire - CSS

**Couverture santé complémentaire financée par l'État**, destinée aux personnes disposant de ressources modestes, afin de réduire au maximum le coût de leurs dépenses de santé. Elle permet de couvrir en partie ou en totalité les dépenses de santé non remboursées par la **Sécurité sociale**. Les frais n'ont pas à être avancés (principe de tiers-payant intégral).

### Mon soutien psy

Dispositif mis en place par le ministère chargé de la Santé. Il est mobilisable en cas de souffrance psychique légère ou modérée, il permet de bénéficier au **maximum de 12 séances remboursées avec un psychologue** conventionné.

### Prendre soin de moi

Quand les dépenses du quotidien s'accumulent, je peux avoir tendance à renoncer à mes soins. Pourtant, être en bonne santé est primordial. Pour m'aider, la **MSA m'accompagne** et me propose des solutions adaptées pour faciliter l'accès à mes rendez-vous médicaux.

MSA



## Contacts Territoriaux

### Contacts Territoriaux

**France Services** Mélanie PUJOS & Laëtitia VALENTIN  
franceservices@cdcaag.fr // 05 62 64 84 51 ou 06 74 84 24 96

### Séniors

**CIAS** Aimée BONAME  
contact.cias@cdcaag.fr // 05 62 64 84 51

### Enfance / Jeunesse

**Relais Petite Enfance** Elske OUDE VRIELINK  
rpe@cdcaag.fr // 06 80 38 03 37  
**Administration** Delphine LABAT-BASCAULES  
adimistration.enfance@cdcaag.fr // 06 85 40 81 84

### Numérique

**Conseiller Numérique Territorial** Julien CARRERE  
cnt@cdcaag.fr // 06 76 80 23 36

### Inclusion

**Chargée de mission Inclusion** Marion MALAPERT  
inclusion.cct@cdcaag.fr // 06 07 33 77 85

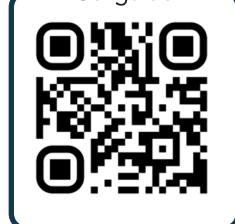
Site Internet CDC AAG



France Services



Soliguide



Soliguide vous indique où trouver les services dont vous avez besoin, au plus proche de vous.

## Numéros d'aide aux victimes

**119**

Enfance en danger

**115**

Hébergement d'urgence

**30 18**

Cyberharcèlement des jeunes

**31 14**

Personnes en détresse psychologique

**39 77**

Maltraitements envers les séniors & adultes handicapés

**116 006**

France Victimes

**39 19**

Femmes victimes de violences

**0 800 23 13 13**

Addictions



# ASTARAC ARROS EN GASCOGNE

**Communauté de Communes Astarac Arros en Gascogne**

19 avenue de Gascogne 32730 Villecomtal sur Arros

05 62 64 84 51 / [contact@cdcaag.fr](mailto:contact@cdcaag.fr) / [www.cdcaag.fr](http://www.cdcaag.fr)