

TOUS À BORD !



La lettre pour et avec
les parents de l'Ain

~ Être parent, c'est se retrouver embarqué dans une aventure formidable... et parfois pas facile. Cette lettre a été créée pour vous, avec des exemples concrets, des initiatives locales et des témoignages de parents pour vous faire découvrir les actions à côté de chez vous. Bienvenue à bord et bonne lecture !

Dans le cadre du Schéma départemental des actions éducatives et des services aux familles « Naître, grandir et s'épanouir dans l'Ain », les institutions partenaires s'adressent donc aux parents d'enfant(s) de 0 à 18 ans. La lettre « Tous à bord ! » est diffusée deux fois par an.



Sommaire

Ce numéro 7 est consacré à la grande étude sur les familles monoparentales, menée dans l'Ain en 2019 avec un regard particulier sur les liens entre l'enfant et le parent qui n'en a pas la garde principale. Deux pères ont été invités à témoigner.

- ➔ Rester parent après la séparation p.1
- ➔ Les familles monoparentales dans l'Ain p.4
- ➔ Des adresses, des liens et des infos p.6

pour joindre l'équipage :
parentalite.cafbourg-en-b@caf.cnafmail.fr
Nous sommes à votre écoute
pour toute proposition
de sujets à aborder.



RESTER PARENT APRÈS LA SÉPARATION

Comment conserver ou réinventer son rôle de père et de mère après la séparation du couple? Nous avons d'abord donné la parole à deux hommes. Ils racontent ce qu'ils ont traversé et leur quotidien de père séparé avec de jeunes enfants. Franck (prénoms modifiés) a trois enfants de 7, 10 et 12 ans, séparé de leur mère depuis plus de 3 ans. Thierry est père de deux enfants de 7 et 9 ans, séparé depuis janvier 2019. L'aîné de la famille est atteint d'une grave maladie.

COMMENT S'EST PASSÉ LE MOMENT DE LA SÉPARATION ?

Franck : « Nous étions pacés. C'est moi qui ai décidé de partir, on ne pouvait plus continuer à se disputer. Rapidement la question de la garde des enfants s'est posée ; on n'était pas d'accord à la base. Il a fallu environ 15 jours pour qu'on s'entende sur la garde alternée. On a cohabité pendant 4 mois avant que je trouve un appartement. »

Thierry : « Un soir elle m'a dit qu'il fallait qu'on discute. On a posé les choses à plat. C'est vrai que ça ne fonctionnait plus vraiment ; plutôt que se bouffer le nez, autant que chacun reprenne son chemin. Mais c'est quand même elle qui a pris la décision de quitter le foyer. On a tout fait à l'amiable, on est en garde alternée. Pour l'instant c'est 15 jours de chaque côté mais on va passer à une semaine parce que ça fait un peu long pour nous et pour les enfants. »

COMMENT S'EST MISE EN PLACE LA NOUVELLE ORGANISATION ?

Franck : « Au départ ça s'est fait de manière amiable. Avec l'aide de la médiatrice, qu'on rencontrait au moins une fois par mois, on devait arriver à un accord écrit à proposer au juge aux affaires familiales qui validerait ça pour que chacun soit en sécurité. Mais la maman a refusé de signer. Elle préférait qu'on continue à l'amiable. C'était au 3^{ème} trimestre 2018. En octobre, j'ai reçu la requête qu'elle avait déposée auprès du Jaf en janvier 2018, où elle demandait la garde complète des enfants. C'est devenu plus frictionnant. Chacun avec notre avocate, on est passés devant le Jaf en janvier 2019 qui a statué pour une garde alternée. J'ai trouvé un autre logement dans le même village. J'ai eu de la chance ! Les enfants n'étaient pas bouleversés pour l'école. Côté ressources financières, j'ai mon salaire et l'aide de la Caf. Sans ça, je ne sais pas comment je ferais. Je reçois les allocations familiales et le complément familial et j'en reverse la moitié à la maman. J'ai aussi l'allocation de rentrée scolaire. Je touche l'APL et récemment la prime d'activité pour compléter mes ressources. C'est vrai que ça permet de respirer un peu. »

EN FRANCE

3,4 millions d'enfants
vivent dans une famille
monoparentale.

1/4 vivent aussi une partie du temps
chez leur autre parent.

3/4 ne résident chez leur autre parent
que de façon irrégulière, parfois
très espacée du fait par exemple
d'un éloignement géographique.

La résidence alternée concerne
16% des familles séparées avec enfants.

~

Il y a 2 millions
de familles monoparentales
en France métropolitaine.

1 million de ces familles sont
composées d'1 parent+ 1 enfant

1 famille avec enfant(s) sur 4
est une famille monoparentale
(en 2016, en France métropolitaine).

~

STATISTIQUES DE LA CAF DE L'AIN

14 000 familles monoparentales

91% sont des femmes avec enfants
9% sont des hommes avec enfants

~

25 000 enfants
vivent dans une famille monoparentale
dans l'Ain.

~

Thierry : Je viens seulement de retrouver un travail. J'ai passé une période où je m'occupais de notre enfant malade 24 heures sur 24 à la maison, je ne voyais plus que des médecins. Retrouver du travail m'a fait du bien.

Je suis resté dans la maison, mais on l'a mise en vente en février et ça n'aboutit pas. Ça aussi c'est un gros problème. C'était un gouffre déjà à deux mais alors tout seul... Tout ça, c'est beaucoup de stress. Avec Pôle Emploi il faut toujours anticiper, c'est compliqué. Par contre pendant la période où j'étais auprès de mon fils à la maison, on a été très bien accompagnés par la Caf et par l'ADMR (association d'aide à domicile). J'étais allé chez l'assistante sociale de la Caf à Pont-de-Vaux. Elle m'a accompagné dans toutes les démarches administratives, les recherches d'emploi et la garde des enfants. On s'est vus tous les 15 jours pendant 3 à 4 mois. Ça me mettait aussi une motivation supplémentaire pour avancer.

LA SÉPARATION A-T-ELLE EU DES RÉPERCUSSIONS DANS VOTRE RELATION AVEC VOS ENFANTS ?

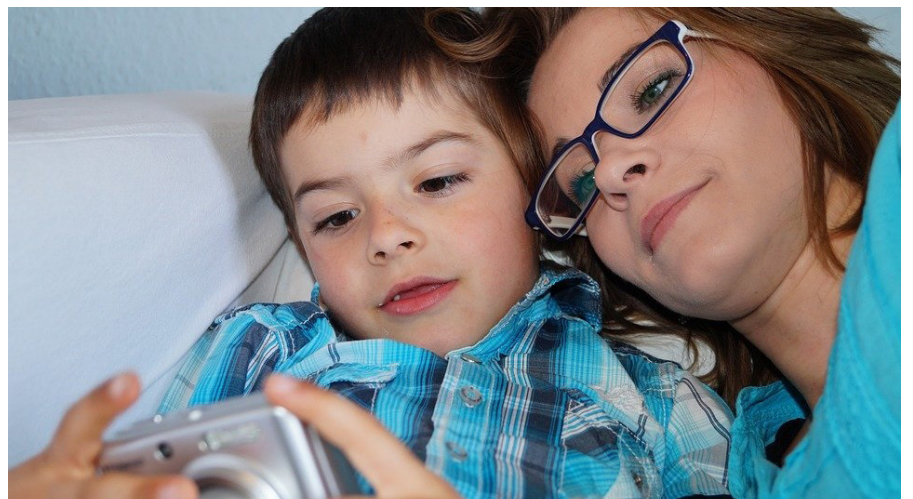
Franck : Depuis la séparation, les relations avec mes enfants ont gagné en complicité. Ils aiment bien venir. J'avoue que ça m'a rassuré parce qu'on se demande toujours si on fait bien, s'ils ne souffrent pas d'être ballottés d'une semaine à l'autre, est-ce qu'ils ne vont pas réclamer d'aller chez l'autre quand y a des problèmes avec l'un des parents ?

Pour la première rentrée scolaire, la maman voulait venir les préparer alors qu'ils étaient chez moi... J'ai dit non. J'ai besoin d'être serein avec les enfants et ne pas me sentir envahi. J'ai toujours demandé à ce que chacun soit chez soi et qu'il n'y ait pas d'interférences. C'est pour ça que je n'appelle pas mes enfants au téléphone. Ils savent que eux peuvent le faire par contre. J'essaie de préserver mes enfants de mon propre stress ; ça transpire sans s'en rendre compte, les enfants sont des éponges. On a encore des conflits avec leur mère, je sais que c'est lié à notre souci que les enfants soient bien. Je lui ai dit qu'il fallait qu'on se fasse confiance.

Thierry : J'ai gagné en complicité surtout avec le petit. Plus jeune, il était très centré sur sa maman, je crois qu'en fait je ne m'en occupais pas suffisamment. J'avais un peu de mal à le gérer car il est plus turbulent. Finalement, la maladie de son frère nous a rapprochés. J'étais à la maison et j'ai pu m'occuper de lui aussi. Avec le grand, le lien a toujours été très fort. Depuis qu'il est malade, c'est multiplié par dix parce qu'on a vraiment tout traversé.

On avait prévu de pas annoncer tout de suite notre séparation aux enfants parce que le grand était malade... En fait, il a compris tout seul, ça m'a fait un choc, je me suis effondré.

La maladie, la séparation, c'est énormément de stress. Du jour au lendemain je me suis retrouvé seul et j'ai dû gérer. Faut se mettre un coup de pied aux fesses et y aller. Mais le fait que la maman quitte le domicile, ça a aussi rendu nos rapports plus sains.





4 400 parents

en situation de monoparentalité
environ perçoivent l'allocation de soutien
familial dans l'Ain.



COMMENT DÉFINIR LA MONOPARENTALITÉ ?

« Il y a toujours eu des parents qui ont élevé seuls leurs enfants. Le mot « monoparentalité » reflète aujourd'hui des situations très diverses : parents séparés, veuves ou veufs, père ou mère n'ayant jamais vécu avec l'autre parent...

Aujourd'hui les sociologues préfèrent d'ailleurs parler de familles « bifocales », lorsqu'elles font suite à la séparation ou au divorce du couple de parents. Ces familles ont deux pôles distincts plutôt qu'un pôle.

Le terme de coparentalité a aussi été inventé. Ce joli terme suppose une alliance entre les deux parents, généralement difficile à mettre en place et à vivre. Quand le couple est en conflit, la co-parentalité aussi ! »

Catherine Sellenet – Professeure des Universités en Sciences de l'Éducation, Université de Nantes

TRAVAILLEURS SOCIAUX

Les travailleurs sociaux de la Caf peuvent accompagner les familles* dans les situations de séparation. Ils les aident dans leur démarches, les renseignent sur les droits liés à leur nouvelle situation et sur la pension alimentaire et les orientent si besoin.

Les rencontres ont lieu au plus proche du domicile de la personne. La demande de rendez vous se fait par le parent lui-même à l'accueil Caf ou par la plateforme téléphonique. Dans tous les cas, c'est le travailleur social de la Caf qui reprendra contact avec la famille.

* uniquement familles allocataires non bénéficiaires du RSA.

Plateforme téléphonique Caf : 08 10 25 01 10

Vous avez besoin d'informations sur une aide sociale, sur vos droits ou sur des démarches à effectuer ? Vous voulez obtenir un rendez-vous avec un médecin, une sage-femme, un assistant social, une infirmière-puéricultrice, un éducateur, un psychologue, une conseillère en économie sociale et familiale, un secrétaire d'accueil et un agent d'instruction... Contactez le Département.

**Accueil téléphonique: 30 01 (coût d'un appel local),
renseignements sur www.ain.fr**



EN CAS DE CONFLIT, LA MÉDIATION FAMILIALE

La médiation familiale aide à apaiser la situation de conflit au sein de la famille : en reprenant le dialogue, en aidant à organiser concrètement les droits et devoirs de chacun, sans imposer de solutions et en préservant l'intérêt des enfants. Elle est accessible aux parents en situation de rupture ou de divorce, aux jeunes adultes en conflit avec leurs parents, aux grands-parents souhaitant garder des liens avec leurs petits-enfants. Elle est assurée par des professionnels formés. Contribution selon les ressources.

ADSEA - Service CARIC

28 bis rue de Montholon à Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 32 11 60 / caric.secretariat@sauvegarde01.fr

CIDFF de l'Ain -

100 place Louis Blériot,
Immeuble Saint Exupéry à Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 22 39 64 / cidff01@cidff01.fr www.cidff01.fr

+ d'infos : www.caf.fr

A voir, un petit film qui explique la médiation: www.youtube.com/watch?v=A9sHe-Mk3vc

2,7 millions

de familles monoparentales
en France métropolitaine
(INSEE 2016)

~

1 million

de familles sont composées
d'un parent avec un seul enfant.

~

Environ 30% des femmes

se retrouvent au moins une fois
dans leur vie en situation
de monoparentalité.

MONO-PARENT ? ET NOUS ALORS ?

L'immense majorité des parents solos
qui ont répondu à l'enquête dans
l'Ain sont des mères (92% des 1 590
réponses).

Ce numéro de Tous à bord donne la
parole à ces hommes séparés qui veulent
tenir leur place de père,
assumer leurs responsabilités dans
l'éducation et la vie de leur(s) enfant(s).

L'allocation de soutien familial (ASF) est
versée par la Caf et la MSA pour élever
un enfant privé de l'aide de l'un ou de
ses deux parents. Elle peut aussi com-
pléter une pension alimentaire dont le
montant est faible (moins de 116,22 €
par enfant et par mois). Dans l'Ain, 4 367
allocations sont versées par la Caf à un
parent isolé.

L'ASF peut également être versée à titre
d'avance en cas de pension alimentaire
impayée. La Caf s'occupe alors de récu-
pérer le montant de la pension alimen-
taire auprès de l'autre parent.



IL ÉTAIT UNE FOIS... LES 14 000 FAMILLES MONOPARENTALES DE L'AIN*

Qui sont les familles monoparentales de l'Ain ? Que deviennent les liens
entre les enfants et le parent qui ne vit plus quotidiennement avec eux ?
Sur ce sujet, la Caf et l'observatoire départemental de la parentalité de l'Ain
ont initié une étude qui a été conduite avec Catherine Sellenet, professeure en
sciences de l'éducation. Elle a rendu son rapport, passionnant, cet automne. Il
débouche sur des pistes d'action pour faciliter le quotidien des familles et les
relations entre enfants et parents.

1 puis 2. L'étude a été conduite en deux étapes : d'abord un question-
naire rempli sur internet par 1590 allocataires de l'Ain en situation de mo-
noparentalité ; ensuite des entretiens avec une trentaine de ces parents.
Nous remercions l'ensemble de ces parents !

MONOPARENTALITÉ, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le nombre de familles monoparentales a fortement augmenté en 35 ans : près
d'un quart des familles aujourd'hui. Dans l'Ain, ça concerne près de 25 000
enfants et jeunes. Derrière les chiffres, les situations sont bien différentes :
des pères et mères élèvent seuls leur(s) enfant(s) à la suite du décès de l'autre
parent (6%). Des mères ont eu des enfants sans avoir vécu en couple. Et dans la
majorité des cas, la vie commune s'est terminée par une séparation ou un divorce.

LA PAUVRETÉ POUR 1 FAMILLE SUR 5

Pas de mystère : le niveau de vie des familles monoparentales est inférieur
d'un tiers à celui des autres familles (en moyenne bien sûr). En tenant compte
des ressources complémentaires (allocations, aides sociales...), 1 famille
monoparentale sur 5 vit en-dessous du seuil de pauvreté dans l'Ain.

Même constat à la Caf : plus de la moitié des familles monoparentales alloca-
taires ont de bas revenus (revenu équivalent à moins de 1071 € pour un adulte).

Chiffres issus des statistiques de la Caf de l'Ain



Catherine Sellenet lors de la restitution de l'étude dans l'Ain en octobre.

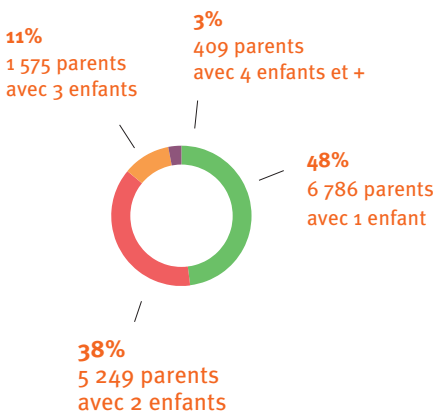
À SURVEILLER

Quand on est parent solo, 3 clignotants sont à surveiller :

- 1 - le risque pour le parent de mettre entre parenthèses sa vie personnelle et affective, noyée sous la charge quotidienne.** « Quand t'es seule avec ton gamin et que tu travailles, tu ne fais plus rien d'autre. Tu rentres chez toi le soir, tu fais à bouffer, tu t'occupes de ton gamin et tu vas te coucher. Le weekend, ménage et courses. De fait, tu n'existes pas et ça c'est quelque chose qui me révolte. »
- 2 - le risque de se replier sur le couple mère-enfant.** « Je n'ai pas eu de vie pendant longtemps, c'était d'abord mon gamin. On a été très fusionnels pendant très longtemps puis à un moment j'ai trouvé que c'était trop. A 10-12 ans, donner la main à sa mère dans la rue, rester scotchée contre elle dans le canapé le soir... à un moment ça m'a gênée. Je lui ai expliqué et maintenant ça va bien. »
- 3 - le risque de faire peser une charge trop lourde sur les plus grands.** « Je suis partie avec rien, zéro argent en poche, cinq enfants, tout à faire... Mon fils aîné a joué un rôle majeur auprès de moi, comme pilier, et aussi pour sa sœur malade. Il a été d'une très grande maturité et d'une très grande intelligence. » « Le petit, ça fait à peine un an et demi qu'il sait faire ses lacets, avant c'était son grand frère qui l'habillait et tout, c'était vraiment très décalé. Il jouait le rôle de papa, de protecteur. J'ai eu du mal à récupérer mon rôle et à les mettre dans un rapport de grand et de p'tit frère. »

(citations extraites des entretiens menés pour l'étude avec des parents solos dans l'Ain)

Les 14 000 familles monoparentales de l'Ain (chiffres 2018)



~
L'ÉTUDE SERA MISE EN LIGNE PROCHAINEMENT SUR LE SITE WWW.SDAESFO1.FR
 ~



ÉCRIVEZ-NOUS

Comme les parents dans cette lettre, vous souhaitez nous raconter votre vie de famille avec les écrans? Envoyez votre témoignage à l'adresse : parentalite.cafboug-en-b@caf.cnafmail.fr nous le publierons sur le site : www.sdaesfo1.fr rubrique : parole de parents.

Ce que dit l'enquête départementale auprès de 1590 familles :

- presque 2 enfants sur 5 ne voient plus l'autre parent.
- 1 enfant sur 10 voit l'autre parent 1 fois par mois ou 1 fois par trimestre.
- la moitié des enfants voit l'autre parent une semaine sur deux ou toutes les semaines.
- 48% des parents disent se « sentir bien », et 44% se sentent vulnérables et souffrent de se sentir seuls.



LES BONNS COINS

• Villars-les-Dombes. Un thé rieur.

Deux événements en janvier :

- un cycle d'ateliers sur la communication non violente, animé par Marie-Dominique Texier, psychologue humaniste, à partir du 9 janvier
- rencontre atelier autour de la sexualité des enfants de 0 à 12 ans animée par Pauline Carlier le 24 janvier à 20h30

Contact : Un thé rieur -
MJC de Villars-les-Dombes
Tél. 06 60 92 32 93
untherieur@gmail.com

• Ain. Conférence théâtralisée et gesticulée sur la place des écrans dans les familles : L'écran... méchant loup? et le génie de la lampe merveilleuse!

Télévision, téléphone, internet ces technologies qui devaient nous rendre

plus libres ne virent-elles pas au cauchemar ? Conférence gesticulée pour partager nos idées pour bien vivre ensemble.

Renseignement : MJC de la Communauté de communes de la Côtière à Montluel.

Contact : 04 72 25 75 07.

Tarif : 6 €.

Montluel. jeudi 16 janvier

à 20h au théâtre des Augustins

Reyrieux. mardi 11 et jeudi 13 février

à 19h à la MJC

Bourg-en-Bresse. mardi 4 février

à 20h à la MJC

Ambérieu-en-Bugey. vendredi 7 février

à 20h à la MJC

• Reyrieux. Lieu d'accueil enfant parent

Le LAEP de Reyrieux a ouvert en septembre. Cet espace de jeu libre (et gratuit)

permet aux enfants de moins de 6 ans accompagnés de leur parent de rencontrer d'autres enfants et de se préparer à la séparation dans un espace aménagé pour lui en toute sécurité.

Ouvert de 9h à 11h30, deux lundis par mois et un samedi dans le mois.

Laep centre social l'espace 112, Chemin de Veissieux le Haut à Reyrieux

Tél 04 74 00 35 80

3 Retrouver la liste des Laeps du département sur le site www.caf.fr (cliquez sur le lien)

À L'HORIZON

COM@DOS

Etre parent d'adolescent, ce n'est pas tous les jours facile ! L'association Couples et Familles et le centre social des Vennes proposent des ateliers pour les parents. Rencontres de 2h30. Objectifs : comprendre l'adolescence, trouver des outils pour une meilleure relation de parent à ado.

Infos auprès de Sylvie Tripoz
tél. 06 17 19 67 49.

FOYER RURAL DE CEYZERIEU

Des ateliers sont proposés au jeune public : éveil musical ou atelier motricité en ateliers parents-enfants (de 4-6 mois à 3 ans), l'expression corporelle pour les 3-5 ans, activités musicales pour les 3-5 ans ou atelier BricolOfoyer (parent-enfant).

Foyer rural de Ceyzérieu.

Tél 06 25 96 90 97

<http://foyerruralceyzerieu.wix.com/ceyzerieu>

MAISON DES FAMILLES DE PREVESSIN-MOËNS

La Maison des familles est un lieu de soutien et de ressources sur la parentalité, les rapports entre les générations ou les relations conjugales. Elle propose des ateliers parentalité, animations parents-enfants, conférences, permanence de conseil conjugal et familial. Un Point Ecoute Parents d'Adolescents doit ouvrir début 2020.

www.preveessin-moens.fr/

maison-des-familles

www.facebook.com/maisondesfamillespreveessinmoens

AMI'LUDE

La ludothèque de Bourg-en-Bresse vous attend sur son espace de jeu, pour passer un bon moment avec votre enfant, jouer en famille et rencontrer d'autres familles.

Ami'lude 15 rue du 23^e RI Bourg-en-Bresse

Tél 04 74 23 14 66 www.ludotheque01.fr

ESPACE DE VIE SOCIALE DE ST-GENIS-POUILLY

Un mardi sur deux, de 9h à 11h, un temps de rencontre est proposé aux parents avec leurs tout-petits. Un mardi soir par mois, l'Atelier des parents permet d'aborder des questions éducatives ou relatives à la parentalité de manière informelle et sympathique (20h - 22h).

Prochaines dates :

28 janvier avec Ghislaine Paul, sur le stress.

1^{er} février, avec Denis Montbarbon, psychologue, sur les jeux dangereux.

Tél. 07 87 38 11 80

mail : evs@saint-genis-pouilly.fr



Vous souhaitez diffuser vos informations dans notre lettre ? C'est possible.

Envoyez un mail à l'adresse parentalite.cafbourg-en-b@caf.cnafmail.fr
Le comité de rédaction sélectionnera en fonction de la place et de la pertinence des infos.



NOUVEAU

3001 = NUMÉRO UNIQUE DES SERVICES SOCIAUX

Depuis le 2 décembre, les services de l'action sociale du Département sont ré-organisées, pour être plus proches et plus efficaces avec un numéro d'appel unique.

RESSOURCES AUTOUR DE LA SEPARATION

CIDFF

Le CIDFF propose une information juridique gratuite, neutre et anonyme sur le droit de la famille (divorce, mariage, union libre, succession). Des permanences ont lieu à Amberieu-en-Bugey, Valserhône, Bourg, Belley, Gex, Miribel, Montluel, Nantua, Oyonnax, St-Genis-Pouilly, St-Maurice-de-Beynost, St-Trivier-de-Courtes (détail sur le site internet).

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles de l'Ain- 100, place Louis Blériot - à Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 22 39 64 - cidff01@cidff01.fr
➔ www.cidff01.fr

GUIDE PRATIQUE POUR UNE CO-PARENTALITÉ RÉUSSIE

Ce guide en 3 parties aborde : l'autorité parentale et de l'exercice de la parentalité ; les besoins de l'enfant et la responsabilité parentale suite à la séparation ; des conseils pratiques aux parents séparés et des moyens pour les aider en cas de mésentente.

Document téléchargeable ici :

➔ <https://enfance-et-partage.org>

AVEC LE CPA

Les centres médico psychologique peuvent aussi être consultés pour un suivi individuel (Ambérieu-en-Bugey, Bellegarde, Belley, Bourg, Châtillon, Ferney, Montluel, Montrevel et Oyonnax).

Contacts sur : ➔ www.cpa01.fr

Consultations prises en charge par la sécurité sociale.

AIDE AUX VICTIMES

L'AVEMA écoute et soutient les personnes victimes d'agressions, de vols, de violences, d'escroqueries, d'accidents à la circulation, d'agressions sexuelles... Notamment groupes de parole pour les personnes victimes de violences conjugales, sous la guidance de deux psychologues cliniciennes.

AVEMA, 1, rue de la bibliothèque à Bourg-en-Bresse

Tél. 04 74 32 27 12

➔ www.avema01.fr

Numéro d'urgence en cas de violences conjugales et ou intra familiales : 3919.

Gratuit et anonyme, (écoute, information et orientation). Accessible 7 jours sur 7 toute l'année (de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les autres jours).

MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT

Conseils et réponses gratuits aux questions juridiques. À Bourg-en-Bresse avec permanences à Ambérieu-en-Bugey, Bellegarde, Belley, Gex, Montluel, Nantua, Thoissey, Trévoux.

34, Cours Verdun à Bourg-en-Bresse.

Tél : 04 74 14 01 40.

RECOUVREMENT

DES PENSIONS ALIMENTAIRES

L'agence de recouvrement des pensions alimentaires de la Caf de l'Ain vous aide à recouvrer les pensions alimentaires et à faire vos démarches. Nombreuses ressources sur le site internet : l'essentiel sur le divorce, les premières démarches, comment faire fixer une pension alimentaire, comment rédiger une convention parentale... Estimation de pension alimentaire. Aide possible par les travailleurs sociaux de la Caf de l'Ain.

➔ www.pension-alimentaire.caf.fr

CONSEIL CONJUGAL

Les conseillers conjugaux et familiaux accompagnent la réflexion des adultes ou ados lors de périodes de crise ou d'étapes difficiles dans la vie de couple ou de famille.

• Couples et Familles de l'Ain,

tél : 04 74 32 11 51

mail: couplesetfamilles01@gmail.com

Permanences mercredi et jeudi.

• Dans les centres de planification (Ambérieu-en-Bugey, Bellegarde-sur-Valserine, Belley, Bourg, Châtillon-sur-Chalarnon, Miribel, Nantua, Ornex, Oyonnax, Trévoux)

➔ www.ain.fr/solutions/cpef/

• En libéral, voir l'annuaire du site de l'Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux

➔ www.anccef.fr/trouver-un-conseiller#recherche

CENTRE DE PLANIF (CPEF)

Les entretiens individuels ou en couple avec un conseiller conjugal et familial ou un psychologue sont gratuits et confidentiels. Ils s'adressent aux couples traversant une crise, pour chercher ensemble des solutions, renouer le dialogue, se dire les choses. 10 lieux dans le département à votre disposition.

➔ [Plus de renseignements au 3001 ou](http://www.ain.fr)

www.ain.fr