

Sommaire

Témoignage: la semaine d'une maman solo	7
Mamans et papas solos: combien sont-ils?	9
Mamans seules, à cause du handicap?	11
Et Lulu dans tout ça?	14

1. Solo, vous avez des droits

CONSÉQUENCES JURIDIQUES DE LA SÉPARATION

Témoignage: « Obtenir des aides, c'est du boulot! »	17
Autorité parentale: les deux parents l'exercent	18
Divorce: tutelle, partage des allocations, on fait comment?	20
Mon ex-conjoint ne me verse plus de pension alimentaire	22
La résidence alternée: vivre avec papa et maman	24
J'ai un problème juridique ou judiciaire, à qui m'adresser?	26
Et quand la séparation se passe mal?	28
La médiation familiale pour résoudre des conflits	30

AIDES FINANCIÈRES POUR LE PARENT SOLO

Témoignage: « J'ai dû faire des choix »	35
Parent séparé ou solo: quelques aides?	36
Comment obtenir un secours exceptionnel de ma CAF?	39
Quels sont mes droits pour la retraite?	41

2. Solo, sollicitez l'entourage

Témoignage: « Je pose mes bagages chez ma mère »	45
Une bonne fée rien que pour lui	46
Grands-parents: un lien précieux, mais fragile	49
Vos amis, vous faites quoi pour les garder?	52

3. Solo, apprenez à déléguer

Témoignage: « Des relais pour s'en sortir »	57
Le chemin à parcourir avant de confier son enfant	58
Garde d'enfant à domicile: quelles sont les aides?	61
L'accueil temporaire, une solution pour souffler	64

4. Solo, mettez les pros de votre côté

Témoignage : « Nous voulons savoir ce qui est arrivé »	67
Parents- établissements: les bonnes pratiques	68
La place des parents dans l'établissement	71
Rentrée scolaire: opération communication	74

5. Solo, il faut faire bouillir la marmite

CONSERVER SON EMPLOI

Témoignage : « Je cours toute la journée »	79
Parents : vos droits au travail	80
Aidant familial, vous avez des droits	83
Emma est myopathe, je le dis à mon boss?	85
Temps partiel quand on est cadre, utopique?	88

RETROUVER DU TRAVAIL

Mobiliser mon réseau pour retrouver un emploi	93
La validation des acquis de l'expérience	96
Les associations, un bon plan pour retravailler?	99
Et si je me lançais grâce au portage salarial?	102
Devenir assistante maternelle, un bon plan?	104
AVS, pourquoi pas moi?	106

6. Pour aller plus loin – Ressources

Les journalistes collaborateurs	111
Conseils de lecture	111
Ressources	117

© Déclic, 2009, www.magazine-declic.com
Photo de couverture : © D. Laurens/PhotoAlto

Éditeur : **Handicap International**, 14 avenue Berthelot, 69361 Lyon cedex 07
Toute reproduction quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit,
et notamment par photocopie, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

Imprimé en France par Copie Couleur Service
Dépôt légal : juin 2009
ISBN : 978-2-909064-12-3