CHECK-LIST GRATUITE · FAMILLE

Pension alimentaire : la fixer, la recevoir, la payer, réagir aux impayés

Les actions du guide, à cocher au fur et à mesure. Les explications, les délais et les lettres prêtes à adapter sont dans le guide complet.

Pour : _____

Remis par : _____ le _____

Pour me joindre : _____

Partie 2. Fixer la pension et son montant

Les étapes pour l'obtenir

- [ ] Faire la simulation du montant.
- [ ] Télécharger le formulaire de demande.
- [ ] Le remplir, le signer à deux, joindre les pièces demandées.
- [ ] L'envoyer par courrier à la Caf du parent qui reçoit la pension.
- [ ] Recevoir chacun un exemplaire en recommandé.

Partie 4. La hausse annuelle et le changement de montant

Changer le montant : il faut un élément nouveau

- [ ] Remplir le formulaire de demande au juge.
- [ ] Joindre les preuves du changement : bulletins de salaire, attestation France Travail, factures, relevés de prestations, quittances de loyer.

- [ ] L'envoyer au Jaf du tribunal dont dépend la résidence du parent chez qui vit l'enfant.

Partie 7. Vous n'arrivez plus à payer

Ce qu'il faut faire

- [ ] Rassembler les preuves : attestation France Travail, bulletins de salaire, relevés de prestations, charges.
- [ ] Proposer un accord à l'autre parent, si le dialogue est possible, et le faire homologuer.
- [ ] Sinon, remplir le formulaire de demande au juge. Vous pouvez aussi demander l'aide juridictionnelle.
- [ ] Prévenir l'Aripa si elle gère votre dossier : 3238.

Le guide complet

Pension alimentaire : la fixer, la recevoir, la payer, réagir aux impayés : 25 pages, en PDF et en EPUB, 7,90 €.

Chaque étape y est expliquée, avec ses délais, les sources officielles et des lettres prêtes à adapter.

https://lesguidesuniques.com/fr/famille/pension-alimentaire/

Auteur : Yvan (micro-entreprise, Bastia). Mis à jour le 30 octobre 2026. Ce guide ne remplace pas un avocat ou un conseiller.