

Ref : COM307 - 10/2015 - DIRECTION DE LA COMMUNICATION HUMANIS - Crédits photos : Fotolia

Votre **protection sociale**  
à l'étranger

L'expatriation  
**au féminin**



Caisse des Français de l'Étranger  
La Sécurité sociale des expatriés



Protéger c'est s'engager





# SOMMAIRE

Présentation .....	page 3
Votre situation personnelle .....	pages 4/5
Votre situation professionnelle .....	pages 6/7
<b>La Protection sociale</b>	
• Santé - Maladie .....	pages 8/9
• Maternité .....	page 10
• L'appli mobile "CFE et moi : ma maternité à l'étranger" .....	page 11
• Comment gérer les frais de santé à l'étranger ? .....	page 12
<b>La Retraite</b>	
• Préparer votre retraite en cas de départ .....	pages 13/14
• Vivre votre retraite à l'étranger .....	page 15
Les enfants .....	pages 16/17
Le retour en France .....	pages 18/19
Bon à savoir .....	page 20
Adresses utiles .....	page 21
Qui sommes-nous ? .....	pages 22/23
Votre bloc-notes .....	page 24/27



## Je pars vivre à l'étranger... Qu'est ce qui va changer dans ma vie !?



Bien plus qu'un déménagement, une expatriation (vivre ex patris : vivre hors de son pays d'origine) est un **vrai changement de vie, un bouleversement : nouveau pays, nouvelle culture et/ou nouveau boulot...**

Vous quittez une vie bien rodée, une famille, des amis, votre vie professionnelle va changer. Si vous êtes la conjointe accompagnatrice il va vous falloir tout réinventer. Chaque destination comporte un facteur "inconnu" et qui crée de l'excitation mais aussi un peu d'inquiétude.

Dans la réalité du départ, s'impose une liste de multiples formalités à effectuer : signature de contrats, dossiers scolaires, administratifs et médicaux à anticiper, préparation du déménagement, du changement professionnel, **la protection sociale à l'étranger...**

Les questions de **"protection sociale", c'est-à-dire la couverture santé, prévoyance et retraite**, sont cruciales et doivent s'anticiper, si possible, avant le départ.

En France vous avez la "Sécu" et probablement une complémentaire santé (elle est obligatoire si vous êtes salariée) et vous cotisez pour votre future retraite.

**Mais à l'étranger, que se passe-t-il pour votre assurance maladie (de base et complémentaire) et pour votre retraite (de base et complémentaire) ?**

**Expats Communication**, experts de l'accompagnement du changement dans l'expatriation, la **Caisse des Français de l'Étranger (CFE)** qui assure la continuité de la "sécu" pour les Français de l'étranger depuis plus de 35 ans et le groupe **Humanis** qui vous apporte la couverture complémentaire santé, prévoyance et retraite, ont réuni leurs savoirs et leurs compétences dans ce livret pour faciliter au mieux vos démarches pour votre départ à l'étranger.

**La réussite d'une expatriation est essentiellement liée à la qualité de sa préparation !**

## VOTRE SITUATION PERSONNELLE

### Vous partez seule

C'est votre première expérience à l'étranger, vous partez comme étudiante, pour un job à l'étranger, sans activité ou encore en PVT, bref avec des projets... Notre conseil est surtout de rompre au plus vite la solitude. Dès votre arrivée, rejoignez des groupes de votre âge, et si ce sont des Français au début, ne dédaignez pas leur accueil, ils peuvent être un bon support.



### Vous partez en couple

#### Vous vivez en concubinage ou vous avez signé un PACS

Avant tout départ, il est important de savoir qu'à l'étranger, le PACS n'est pas reconnu et n'est dispensé que par les consulats de France. Il n'a aucune valeur juridique auprès d'une autorité du pays d'accueil.

**Attention :** dans certains pays, il est parfois impossible d'obtenir un visa de résident si le couple n'est pas marié ou si le couple est de même sexe (ex : en Indonésie, seuls les couples mariés peuvent bénéficier d'un visa de support (KITAS) affectant le conjoint ou les enfants des travailleurs étrangers).



### Vous êtes mariée

Le mariage fixe les règles de vie commune mais aussi une obligation d'assistance de part et d'autre. Au regard de nombreuses législations du pays d'accueil, le mariage vous donne des droits que vous n'auriez pas autrement, notamment en termes d'obtention de visa de résident (ex : la Chine) et aussi en termes de visa de travail (ex : aux États-Unis le visa de travail conjoint est obtenu sur présentation de l'acte de mariage).

Le mariage donne auprès des législateurs de tous les pays le statut de conjoint à part entière à celui qui accompagne le détenteur du contrat de travail dans le pays. Cela facilite aussi l'obtention des visas pour les enfants.



**À considérer sérieusement si vous êtes mariés :** vous n'avez pas signé de contrat de mariage spécifique en France, alors votre régime matrimonial est celui de la communauté réduite aux acquêts (régime de base). Dans ce cas, vérifiez bien l'incidence de votre départ à l'étranger sur ce régime. En cas de départ à l'étranger la première année du mariage, ce sera le régime de base du pays d'accueil qui s'appliquera en cas de divorce.

### Vous partez avec vos enfants

L'expatriation est pour eux aussi un grand changement. Pensez à vérifier les législations du pays d'accueil sur l'autorité parentale (ex : au Brésil, les deux parents doivent signer obligatoirement un papier à la mairie ou devant le notaire pour qu'un des parents puisse voyager seul avec les enfants). Pour les vacances d'été par exemple, c'est important à connaître.



**À savoir :** vous emmenez avec vous les enfants dont vous avez la garde nés d'une précédente union, vous n'avez rien à demander pour les emmener voyager à l'étranger. En revanche, vous devez avoir impérativement l'accord de l'autre parent pour qu'ils puissent aller vivre avec vous à l'étranger.

#### Retrouvez tous ces sujets avec des informations par pays sur :

[www.femmexpat.com](http://www.femmexpat.com), le premier réseau francophone de l'expatriation au féminin.



Témoignages dans 100 pays sur 6 continents, des dossiers et fiches pratiques sur les thématiques liées à l'expatriation, une communauté de 3 500 femmes vivant à l'étranger, des clubs, des forums, des guides pratiques...

#### 2 livres à lire :

• **Conjoint expatrié, réussissez votre séjour à l'étranger**

Gaëlle Goutain - Adelaïde Russel  
l'Harmattan 2011

• **Chéri(e), on s'expatrie**

Alix Carnot  
Eyrolles 2016 (Parution avril 2016)





# VOTRE SITUATION PROFESSIONNELLE



## Les différents contrats

Dans les entreprises, on vous parle de "**contrat d'expatrié**", ou de "**contrat local**".

**Le contrat d'expatrié** : outre les avantages liés à ce contrat, vous êtes en plus, toujours au regard du droit du travail, liée au siège en France, et vous bénéficiez généralement d'une clause de retour.

**Le contrat local** : vous êtes juridiquement reliée à l'entité du pays d'accueil ( et non plus au siège en France).

## Les différents statuts au regard de la protection sociale

① **Statut d'expatrié** : avec ce statut, vous sortez complètement du système français de protection sociale et votre adhésion au régime local de protection sociale de votre pays d'accueil (s'il en existe un) est obligatoire. En revanche, si vous souhaitez garder une protection sociale "à la française" vous pouvez cotiser (soit vous ou votre entreprise) à la Caisse des Français de l'Étranger (CFE) qui prend le relais de la Sécurité sociale pour les **3 assurances de base** :

- régime de base maladie-maternité, quel que soit votre statut, et invalidité pour les salariés ;
- accident du travail - maladie professionnelle pour les salariés ;
- et retraite de base pour les salariés (cotisations par trimestre) et notamment auprès d'Humanis pour la complémentaire santé, la prévoyance et le régime complémentaire de retraite.

Pour limiter votre reste à charge, Humanis peut venir en complément de la CFE pour les **3 assurances complémentaires** : Santé, Prévoyance et Retraite.

② **Statut de détaché** : ce statut est valable uniquement pour des salariés d'entreprise ayant leur siège social en France, envoyés à l'étranger pour une durée limitée (2 ans en 2015), dans l'Union européenne. Dans les autres pays, cela dépend des conventions signées (s'il y en a). Dans ce cas, vous restez complètement rattachée à la France et à la Sécurité sociale aussi bien pour l'Assurance maladie, accident du travail que pour la retraite et l'assurance complémentaire.

③ **Statut d'indépendant** : vous partez pour créer une entreprise à l'étranger ou vous êtes à votre compte, dans ce cas vous devez cotiser au régime de base du pays d'accueil. Vous pouvez également garder une protection sociale à la Française via la CFE (régime de base maladie - maternité) et Humanis (complémentaire santé).

④ **Statut d'ayant-droit** : un ayant-droit est une personne qui dépend d'un adhérent à un système. Il est pris en charge en termes de protection sociale au même titre que l'adhérent. Cela peut concerner le conjoint (s'il ne travaille pas et n'a pas de ressources personnelles) et/ou les enfants. **Dès qu'un ayant-droit reprend une activité professionnelle en France ou à l'étranger, il perd son statut d'ayant-droit et doit cotiser pour son propre compte.**

**Bon à savoir** : le conjoint accompagnateur qui exerçait une activité professionnelle peut opter pour la démission légitime. Il devient alors, tant qu'il ne travaille pas, ayant-droit au regard de la CFE, mais il peut (et c'est souhaitable pour ne pas être pénalisé pour la retraite) continuer à cotiser personnellement au régime de base pour la retraite à la CFE afin de ne pas perdre de trimestres pendant la durée de l'expatriation.

### IMPORTANT :

**La CFE propose en effet deux solutions pour la retraite des conjoints**

- Si vous exercez une activité professionnelle juste avant votre départ, vous pouvez cotiser au titre d'"ancien assuré obligatoire" dans les six mois suivant votre cessation d'activité. Ce mode d'affiliation permet de continuer à cotiser (et donc alimenter le compte retraite français) sur la base de l'ancien salaire. La période d'inactivité à l'étranger est donc neutralisée, des trimestres et des salaires sont validés sur le compte retraite.
- Si vous avez un enfant de moins de vingt ans à charge, vous pouvez cotiser en tant que personne chargée de famille. Il s'agit d'une cotisation forfaitaire permettant d'alimenter un compte retraite en trimestres. Plus de problème donc pour le taux plein.



*Note :*  
Le statut de "non-résident" est lui en regard de l'administration fiscale.



*06 78 34 01 01  
Réserver un taxi  
pour 18 H00*

# LA PROTECTION SOCIALE : SANTÉ - MALADIE - MATERNITÉ

## Santé - Maladie

Que vous soyez salariée d'une entreprise en contrat d'expatrié ou en contrat local, que vous soyez indépendante, voici ce qui va se passer lors d'un départ de France.

- **Il est obligatoire de cotiser au régime de protection sociale de votre pays d'accueil, sauf si vous êtes détachée.**

Ensuite, au choix :

- **Vous souhaitez conserver les standards français de votre sécurité sociale, vous pouvez cotiser à la CFE**, pour bénéficier des mêmes prestations qu'en France. **Pas de rupture de droits !** La CFE assure la continuité avec le régime général de la "Sécu" pendant l'expatriation, au retour, et pendant les séjours temporaires en France. Vous pouvez également **souscrire au pack CFE-Humanis** qui regroupe la Sécu + la complémentaire avec l'avantage d'avoir un guichet unique.
- Vous optez pour une **assurance privée**, qui vous fait sortir totalement du système de sécurité sociale français. Attention aux délais de carence à votre retour !

### Quelle différence entre la CFE et une assurance privée ?

En adhérant à la CFE lors de votre séjour à l'étranger, vous bénéficiez d'une continuité complète de vos droits au départ comme au retour, ainsi que lors de vos séjours en France. Tous vos frais (dans la limite des remboursements "sécu") sont pris en charge. Si vous bénéficiez d'une assurance privée, attention au délai de carence au retour en France au regard de la Sécurité sociale française (3 mois). Par ailleurs, vos frais lors de vos séjours en France ne sont pas toujours pris en charge...

## Qui prend en charge les cotisations ?

Tout dépend de votre contrat ou de votre statut. Soit votre entreprise prend tout ou une partie des cotisations en charge, soit c'est vous qui prenez en charge vos cotisations.

### Si vous ne travaillez pas pendant cette expatriation

Vous êtes en congé parental, congé sabbatique, ou vous avez posé une démission légitime ? Bref, si vous ne travaillez pas dans votre pays d'accueil, et si vous êtes en couple (et sans ressource personnelle), vous êtes durant cette période un "ayant droit" de votre conjoint au regard de la protection sociale locale pour la CFE et vis-à-vis de la couverture complémentaire.

Soyez bien consciente que la protection sociale est une des composantes les plus importantes de votre expatriation. Que ce soit par le biais d'une entreprise en France, ou de façon personnelle, **ne lésinez pas sur la qualité de votre couverture santé et retraite**. Privilégiez la vision à long terme, soyez prévoyante sur l'imprévu (accident, maladie, maternité...) et la qualité des prestations, plutôt que faire des économies que vous risqueriez de regretter ensuite.

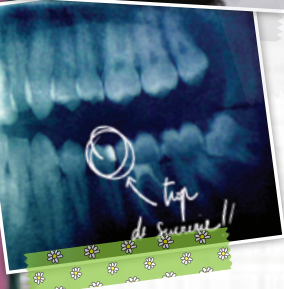
## Le PACK EXPAT'CFE

### La solution globale pour une couverture sociale complète (Sécurité sociale + mutuelle)

Avec le **Pack Expat'CFE**, les expatriés bénéficient du système de protection sociale français à l'étranger. Grâce à la solution packagée (régime de base + régime complémentaire), les expatriés sont couverts contre tous les risques (vieillesse, santé, prévoyance et retraite).

Le **Pack Expat'CFE** vous offre une protection adaptée en fonction de votre situation professionnelle et familiale pour couvrir vos dépenses de santé.

Le # un guichet unique, un interlocuteur unique, un remboursement unique.





## Maternité

L'expatriation n'est pas un frein à un projet de maternité. En revanche, pour votre confort, vérifiez bien votre protection sociale en la matière.

### Si vous êtes détachée, aucun problème :

- votre ancienne caisse continuera à prendre en charge l'ensemble de vos soins.

### Si vous avez adhéré à la CFE dès votre départ de France, aucun problème :

- que vous soyez déjà enceinte au moment du départ ou plus tard, la CFE étant la continuité du régime général rien ne change pour vous, tout est pris en charge ;
- la CFE prend votre accouchement en charge\* que vous accouchiez à l'étranger, ou que vous rentriez en France pour le grand jour.



Mon bébé  
de 4 mois ☺

**En revanche, si vous êtes partie depuis plus de 3 mois à l'étranger sans vous soucier de votre couverture maladie-maternité et que vous n'avez pas adhéré à la CFE, la situation peut s'avérer beaucoup plus compliquée.**

- Pour que votre grossesse et votre accouchement vous soient remboursés, il faut que la date de conception de votre enfant soit postérieure à la date d'effet de votre adhésion (que ce soit à la CFE ou auprès d'une couverture complémentaire). Ça fait réfléchir, car dans certains pays, comme aux États-Unis, le coût d'un accouchement varie de 10 000 à 50 000 €, donc **pensez à vous munir d'une bonne couverture complémentaire. Vous ne le regretterez pas !**
- Si vous rentrez en France enceinte après votre expatriation et que vous n'avez plus de lien avec la Sécurité sociale française (par exemple, vous avez choisi de prendre une assurance santé privée lors de votre séjour à l'étranger), vous ne serez pas remboursée pour vos frais de maternité.

Mais, si vous aviez déclaré votre grossesse en France, et que vous adhérez à la CFE, la continuité de la prise en charge est évidemment assurée (pas de rupture de droit).

\* prise en charge dans la limite des tarifs de la Sécurité sociale appliqués en France.

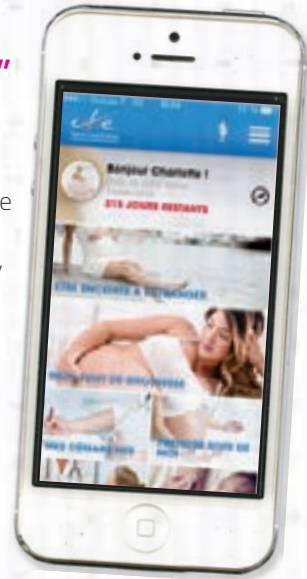
## L'appli maternité "CFE et moi : ma maternité à l'étranger"

C'est la **première application mobile gratuite** (smartphone et tablette, Apple et android) **pour les femmes enceintes françaises vivant à l'étranger, adhérentes ou non à la CFE**. Elle vous accompagne de manière individuelle (possibilité de créer très facilement votre profil) tout au long de votre grossesse à l'étranger, semaine après semaine, jour après jour.

L'application donne accès à de nombreux conseils et astuces utiles spécifiques à votre vie à l'étranger et permet de suivre toutes les démarches médicales et administratives à ne pas oublier.

Vous pourrez aussi y lire des témoignages de mamans ayant vécu leur maternité à l'étranger : New-York, Beyrouth, Tunis, Tokyo, New-Delhi... dans tous les coins du monde, la maternité se vit différemment, et vous vous sentirez moins seule... N'hésitez pas à raconter VOTRE histoire !

**Téléchargez l'application : [www.cfe-maternite.com](http://www.cfe-maternite.com)**



*"Il faut préciser très fermement à votre médecin ce que vous souhaitez (voie basse, péridurale ou non... etc.). Pour un premier accouchement, on peut être un peu désarmée face à l'avis médical, tandis qu'on est plus sûre de soi pour les grossesses suivantes".*  
Aude, Rabat (Maroc)

*"Je m'attendais à un suivi de grossesse hyper médicalisé et finalement c'était assez basique. Aux US pour tout ce qui était technique (écho, prise de sang etc) c'est une nurse qui officie et on voit son obstétricien/ gynécologue qu'en fin de visite pour constater que tout va bien."*  
Pryanka, NYC (USA)



*"...j'ai demandé la péridurale en arrivant mais j'ai vite compris que ce n'était absolument pas leur priorité... Ayant déjà eu l'expérience d'accouchement sans péridurale, je n'ai pas vraiment insisté..."*  
Clotilde (Emirats Arabes Unis)

*"Aux Pays-Bas, on est de retour chez soi dans les 4 à 6h après la naissance. Tout est prévu pour que le retour à la maison se fasse dans les meilleures conditions. Il existe un service de suivi personnalisé un peu magique, le principe de la "kraamzorg". Ok, le terme n'est pas joli, mais que c'est bien ! Une personne expérimentée et qualifiée va vous suivre, chez vous, entre 4 et 6h par jour pendant une semaine..."*  
Marine, Amsterdam (Pays-Bas)





## Comment gérer vos frais de santé à l'étranger ?

Lorsque vous adhérez à la CFE, des feuilles spécifiques de remboursement pour les soins dispensés à l'étranger vous sont remises ou sont téléchargeables sur le site de la CFE. Tout est prévu pour traiter au mieux vos dossiers de remboursements de soins même en chinois !

A l'hôpital, chez le médecin ou chez le dentiste, faites établir une facture et envoyez le tout à la CFE pour le remboursement (prise en charge dans la limite du plafond de la Sécurité sociale). Vous devez faire l'avance des frais, mais les remboursements sont faits dans les meilleurs délais. En revanche, certains établissements hospitaliers ont des accords de tiers-payant avec la CFE (voir la liste sur le site [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)) ou avec votre complémentaire santé. Dans ce cas vous n'avez pas à faire l'avance des frais.

Votre couverture complémentaire Humanis prend en charge les remboursements qui peuvent atteindre 100 % des frais réels, c'est-à-dire 100 % des dépenses que vous avez engagées. D'où l'importance de choisir une formule de couverture complémentaire qui soit bien adaptée à vos besoins.

### NOTE :

la CFE comme Humanis assurent le remboursement de vos frais, même si vous choisissez de vous faire soigner en France pour de courts séjours, inférieurs à trois mois. De même, sont pris en charge les membres de votre famille en France. Dans ce cas, faites établir des feuilles de soins CERFA (délivrées par les professionnels de santé) pour le remboursement.



## LA RETRAITE

### Préparer votre retraite en cas de départ

*Cela peut vous paraître très loin, mais cela s'anticipe !*

Avant de partir, faire un check-up retraite au regard de votre situation et des années que vous vous apprêtez à passer à l'étranger et ne négligez surtout aucun des aspects : retraite de base et retraite complémentaire.

### Commencez par faire votre bilan de carrière

Où en suis-je ?

Pour connaître vos points de retraite de base et complémentaire adressez-vous à l'Assurance retraite pour qu'elle vous adresse votre relevé de carrière.

Contactez la cnav :

[www.lassurance retraite.fr](http://www.lassurance retraite.fr)



### BON À SAVOIR :

L'affiliation par l'entreprise des salariés expatriés à des caisses de retraite complémentaires n'est pas obligatoire. Toutefois, vous pouvez cotiser à titre individuel ou collectif à la **CRE** (régime Arrco) à l'**Ircafex** (régime Agirc), institutions de retraite complémentaire du groupe Humanis, dédiées à l'international. Vous cumulez ainsi des points pour la retraite complémentaire dans les mêmes conditions qu'en France, sans rupture et sans surprise au moment de la reconstitution de votre carrière.



Il existe différentes situations :

### **Vous êtes salariée**

Vous et votre entreprise (que le siège social soit basé ou non en France) devrez cotiser obligatoirement aux organismes locaux de retraite, sauf si vous êtes détachée. Attention à bien examiner ce que propose votre pays de résidence si vous ne voulez pas passer ladite retraite à récupérer ce qui vous revient de droit. Vous pouvez continuer dans le même temps à alimenter votre retraite française par le biais de la CFE pour la retraite de base, et via le groupe Humanis pour les régimes complémentaires. Cela a un coût mais c'est votre avenir que vous assurez !

### **Vous avez dû quitter votre emploi**

Vous avez quitté votre emploi (démission, congés... etc.) et vous ne savez pas si vous allez retrouver une activité à l'étranger, vous vous inquiétez pour votre retraite.

Ne perdez pas inutilement des trimestres de retraite, cotisez au régime de retraite de base via la CFE que ce soit en tant :

- qu' "ancienne assurée obligatoire" (vous devez impérativement en faire la demande dans un délai de 6 mois suivant la cessation de votre activité en France) ;
- ou en tant que "chargée de famille" (si vous avez un enfant de moins de vingt ans à charge).

### **Vous êtes indépendante ou entrepreneur**

Vous devez également cotiser de manière obligatoire aux organismes locaux de retraite mais vous pouvez aussi cotiser à une caisse de retraite spécifique pour les indépendants ou libéraux et à une caisse complémentaire (la cotisation retraite à la CFE ne concerne que les salariés).



## **Vivre votre retraite à l'étranger**

Vous vous apprêtez à vivre tout ou partie de votre retraite à l'étranger. Quel beau projet !

Mais avant votre départ, faites une "check-list" précise de tout ce dont vous aurez besoin. Faites faire un bilan de santé complet et renseignez-vous sur l'état sanitaire de votre pays d'accueil et sur les tarifs pratiqués, notamment en cas d'hospitalisation de longue durée.

Protégez-vous et anticipez un éventuel retour en France pour un problème grave de santé. Donnez-vous la possibilité de rentrer dans votre pays pour vous faire soigner et être prise en charge par une assurance de base et complémentaire 100 % française.

**Si vous êtes pensionnée d'un régime français, les soins dispensés en France sont pris en charge d'office par votre régime en France.**

### **Le PACK EXPAT'CFE SENIOR, pour profiter de sa retraite l'esprit libre**

Avec ses garanties adaptées aux situations des retraités expatriés, le **Pack Expat'CFE Senior** (CFE + complémentaire Humanis) permet de profiter de sa retraite en toute tranquillité, sans perdre les avantages d'une couverture santé à la française.





## LES ENFANTS



**À SAVOIR :** alors que les vaccins liés à l'expatriation ne sont pas pris en charge par la Sécu, la CFE, si vous êtes adhérente, les rembourse à 100 % au titre de ses actions de prévention sur prescription médicale et sur présentation des factures acquittées.

Du bambin à l'ado, chaque enfant demande une attention toute particulière dans le cas d'un départ en expatriation. Que son état de santé soit bon, ou qu'il ait des besoins spécifiques, **commencez par une visite médicale complète** chez votre médecin traitant, qui vous donnera les grandes directives de l'année.

Vérifiez que toutes leurs **vaccinations sont bien à jour** ! Et si vous avez des vaccins spécifiques au pays, vous ne ferez pas de dérogation.

Prévoyez dans votre planning que ces petits vaccins peuvent mettre les plus résistants au tapis, donc prévoir un lendemain léger.

### Institut Pasteur

209-211 rue de Vaugirard  
75015 Paris  
[www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)

### Centre de vaccinations

#### Air France

148 rue de l'Université  
75007 Paris  
[www.vaccinations-airfrance.fr](http://www.vaccinations-airfrance.fr)

### Les bilans santé de la Sécurité sociale

Chaque personne affiliée à la Sécurité sociale a le **droit d'effectuer un bilan de santé gratuit tous les cinq ans** (à partir de 16 ans). En France, ce check-up peut être effectué dans 80 centres. Il est adapté à votre âge, votre sexe et vos facteurs de risques. Il ne dure que deux à trois heures.

Côté formalités, en France, adressez votre demande à votre caisse d'Assurance maladie. Vous recevrez en retour un **questionnaire** à remplir, portant en particulier sur vos antécédents médicaux et votre mode de vie, ainsi qu'une **convocation** vous précisant le jour, l'heure et le lieu de votre examen de santé.

À l'étranger, si vous êtes adhérente à la CFE, vous pouvez également effectuer un bilan de santé gratuit dans l'un des centres conventionnés. Dans ce cas, il vous revient de prendre rendez-vous avec le centre de bilan de santé et d'adresser votre demande à la CFE. Le centre médical de bilan de santé s'occupe ensuite d'envoyer la demande de prise en charge à la CFE.

Pour connaître la liste des centres de bilan de santé ayant passé une convention avec la CFE, rendez-vous sur le site [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr) rubrique > **Nos partenaires** > **Centre bilan de santé**.

### BILANS IMPORTANTS : les yeux et les dents

16 ans est l'âge de tous les bilans pour certaines prises en charge au regard de la protection sociale française, notamment pour les yeux et les dents ! Alors, avant un départ à l'étranger, c'est primordial pour les enfants...

**Les yeux :** des problèmes de vue peuvent survenir à tout moment, et ne pas voir en classe est très fatiguant et handicapant, pensez-y !

**Les dents :** vérification orthodontie impérative, et un bilan dentaire n'est pas de trop car une vilaine carie qui se réveille en arrivant à l'étranger, ça compromet la bonne humeur de toute la famille ...



*" Je n'avais pas eu le temps ou pris le temps de faire vérifier les yeux de Quentin, qui s'est plaint dès les premières semaines de classe aux Etats-Unis qu'il ne voyait rien au tableau... Chez le médecin ce fut difficile, j'ai dû faire l'interprète car Quentin ne maîtrisait pas l'anglais... Si j'avais su, j'aurais vraiment fait le check-up avant de partir. C'est bon, il a ses lunettes maintenant, mais cet été en France, je fais vérifier ! " Hélène (USA)*

### BON À SAVOIR :

À l'étranger, la CFE vous remboursera pour les lunettes sur la base française, d'où l'importance d'avoir une couverture complémentaire avec Humanis qui remboursera la différence partielle ou totale. Bien faire établir une facture pour la monture et une pour les verres.

### Les enfants en France

Vos enfants scolarisés en France seront pris en charge, au même titre que vous, en charge par la CFE jusqu'à leur 20<sup>e</sup> anniversaire (ayant-droit) et ce sans cotisation supplémentaire. Vous n'avez donc pas à vous acquitter d'une autre assurance maladie en France. Lorsqu'ils atteignent 20 ans, ils doivent alors cotiser en propre auprès de la CFE. S'ils sont en France, en tant qu'étudiants, ils cotiseront à un système de sécurité sociale étudiante.



# LE RETOUR EN FRANCE : UN NOUVEAU CHALLENGE

## 1 - Vous aviez le statut de détachée

En étant détachée, vous bénéficiez toujours de la Sécurité sociale française, donc pas de grand changement à votre retour, si ce n'est un changement de centre si vous changez de domicile. Adressez-vous à la CPAM dont vous dépendez pour le transfert de votre dossier.

## 2 - Vous aviez le statut d'expatriée

- A** → **Vous étiez affiliée à la Caisse des Français de l'Étranger**  
Vous devez, dans un premier temps, aviser la CFE de votre retour en France. Avec le certificat de radiation qu'elle vous aura délivré, allez vous inscrire à la CPAM de votre nouveau domicile. Vous n'aurez ni interruption de droits, ni délai de carence, la prise en charge des frais incombe à la Sécurité sociale française, dans le cadre de la coordination entre les régimes. Toutefois, si vous êtes malade et en incapacité de travail à votre retour ou demandeur d'emploi, vos droits à la CFE pourront être conservés plusieurs mois, selon votre cas. Ensuite le régime général prendra le relais. Pensez aussi à résilier votre complémentaire santé, prévoyance et/ou retraite.

- B** → **Vous étiez uniquement affiliée au système de protection sociale du pays de résidence (pas d'adhésion CFE) ou auprès d'une assurance privée**

- Si vous travaillez dans un état membre de l'Union européenne (UE), il convient avant de quitter le pays de demander l'établissement du formulaire E 104, attestant de vos droits, pour vous inscrire auprès de votre CPAM.
- Si vous étiez expatriée dans un pays non membre de l'UE, mais qui a signé une convention de Sécurité sociale avec la France, vous êtes sous le même régime que si vous reveniez d'un pays membre de la CEE. La référence du formulaire varie suivant les pays. C'est la caisse d'Assurance maladie de votre pays d'expatriation qui vous la délivre.
- Si vous étiez expatriée dans un pays non lié à la France par une convention de Sécurité sociale,

↳ pour bénéficier des prestations, vous aurez un délai de carence. Autrement dit pour ouvrir vos droits, vous devez avoir travaillé un nombre minimum d'heures (pour plus d'informations, voir le site AMELI), notamment si vous étiez affiliée à une assurance privée.



## 3 - Retour sans emploi

- A** → **Vous avez droit aux allocations chômage**  
Vous rentrez et vous recherchez du travail. La première chose à faire c'est de vous inscrire auprès du Pôle emploi. Ils examineront votre dossier pour des droits éventuels à des prestations de chômage. Dans le cas où vous bénéficiez de prestations chômage, vous pouvez également bénéficier des prestations d'Assurance maladie.
- B** → **Vous n'avez pas droit aux allocations chômage**  
Si toutefois vous ne pouvez prétendre à des allocations chômage, vous pouvez demander à bénéficier de la CMU (Couverture Maladie Universelle) moyennant le paiement de cotisations suivant vos ressources. Un délai de carence de trois mois est néanmoins prévu lors du retour en France.

Si vous étiez adhérente à la CFE, la carence de 3 mois est couverte par un maintien de droits gratuits (valable pour les soins en France).



### LA CARTE VITALE

#### Au départ

Avec le statut d'expatriée et hors statut de détachée, pour tout départ à l'étranger, vous devez prévenir votre caisse d'Assurance maladie, votre caisse d'allocations familiales, Pôle emploi ou tout organisme qui vous sert des prestations. Ces démarches vous éviteront d'être redevable de prestations indûment servies. Vous devez restituer votre carte Vitale qui n'est utilisable que si vous résidez et êtes assurée en France.

#### Au retour

Si vous étiez assurée à la CFE vous n'aurez pas de délai de carence avec votre nouvelle caisse d'Assurance maladie et une fois les formalités accomplies, vous aurez de nouveau une carte vitale. Avant d'avoir votre carte vitale, vous pouvez obtenir une attestation via le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr).

#### Retraité

Un retraité résidant à l'étranger peut conserver sa carte Vitale à son départ du territoire français et l'utiliser lorsqu'il revient en France pour recevoir des soins. S'il ne possède pas de carte vitale, celle-ci lui sera automatiquement délivrée lorsqu'il qu'il fera ouvrir ses droits permanents auprès de la CPAM compétente.



## LES REGIMES MATRIMONIAUX

Si vous n'avez pas conclu de contrat de mariage, et que vous vous expatriez la première année de votre mariage, vous allez vous retrouver automatiquement placée sous le régime légal de ce nouveau pays ! De quoi surprendre certains époux, qui se croient soumis aux règles de leur patrie ou du lieu de leur mariage.

En France, le régime légal (appliqué en l'absence de contrat de mariage) est la communauté réduite aux acquêts. Renseignez-vous avant tout départ du régime légal de votre pays d'accueil.

## SE PROTEGER COMME EN FRANCE EST TOUJOURS POSSIBLE

Même si votre employeur, français ou étranger, ne vous propose pas de couverture sociale en plus du système local, vous pouvez toujours le faire à titre individuel pour conserver toutes les garanties du système français. Tenez-en compte dans vos négociations. Si vous êtes indépendante, entrepreneur, faites aussi une simulation pour vos cotisations.

Les + : quand vous rentrez en France temporairement, tous vos soins sont pris en charge par le régime de base + complémentaire si vous en avez une, et lors de votre retour définitif vous n'aurez pas les 3 mois de délais de carence que vous aurez avec tout autre type d'assurance privée.

## POLE EMPLOI SERVICES AUX EXPATRIES

Vous pouvez continuer à cotiser à l'assurance chômage en France tout en résidant et travaillant à l'étranger. Si c'est par le biais de votre employeur, vérifiez que les formalités ont bien été remplies. Si c'est une adhésion particulière elle doit être faite dans les douze mois qui suivent votre embauche. A votre retour en France, vous devez vous inscrire comme demandeur d'emploi sur [www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr) ou par téléphone au 39 49.

## PERMITSFOUNDATIONS.COM : INFOS SUR LE VISA DE TRAVAIL DU CONJOINT

Ce visa n'est pas délivré automatiquement dans de nombreux pays, et dans certains pays il faut que les conjoints soient mariés pour obtenir ce fameux sésame. Plus d'informations sur le site : [www.permitsfoundations.com](http://www.permitsfoundations.com)

## PEGASE

Pégase, la page de l'expatriation et des Français à l'étranger  
[www.facebook.com/pegase.expatriation.francaisalettranger](https://www.facebook.com/pegase.expatriation.francaisalettranger)



## ADRESSES UTILES

### Caisse des Français de l'Étranger (CFE)

Accueil : 12 rue la Boétie 75008 Paris  
Tél. : 0810 11 77 77 (depuis la France)  
Tél. : +33 1 64 14 62 62 (depuis l'étranger)

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

### Humanis

Direction des activités internationales  
et Outre-Mer

Accueil : 93 rue Marceau  
93187 Montreuil cedex  
Tél. : + 33 1 44 89 43 41

[international.humanis.com](http://international.humanis.com)

### Expat communication

Formations - coaching - femmexpat.com  
6 rue d'Uzès 75002 Paris  
Tél. : + 33 1 42 36 91 91

[www.expatscommunication.com](http://www.expatscommunication.com)  
[www.femmexpat.com](http://www.femmexpat.com)

### Cleiss

Centre des Liaisons Européennes et  
Internationales de Sécurité Sociales

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

### Caisse Nationale Assurance Vieillesse (CNAV)

siège : 110 avenue de Flandre 75019 Paris  
Tél. : 39 60 (depuis la France)  
Tél. : +33 9 71 10 39 60 (depuis l'étranger)

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

### Pôle emploi international

[www.pole-emploi-international.fr](http://www.pole-emploi-international.fr)

### Pôle emploi services cotisations

Assurance chômage des expatriés  
Tél. : + 33 1 46 52 97 00 (depuis la  
France et l'étranger)

### Service des impôts des particuliers non-résident

[www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)  
> Je suis à l'étranger



## QUI SOMMES-NOUS ?

### CAISSE DES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER (CFE)

La **Caisse des Français de l'Étranger** est une caisse de Sécurité sociale spécialement créée pour les Français expatriés. L'adhésion à la CFE permet aux Français de l'étranger de continuer de bénéficier de la même protection sociale qu'en France. La CFE assure la continuité avec le régime général de Sécurité sociale français pendant l'expatriation, au retour et pendant les séjours temporaires en France. Elle permet également d'éviter les pertes de droits ainsi que les délais de carence avec le régime général au retour d'expatriation. Vous pouvez aussi continuer à cotiser pour votre retraite de base.

Fin 2014, plus de 200 000 personnes couvertes étaient couvertes par la CFE (près de 110 000 adhérents et plus de 200 000 avec les ayants-droits).

La Caisse des Français de l'Étranger est une caisse de Sécurité sociale ouverte à tous les Français expatriés. Elle est accessible quels que soient la situation professionnelle, l'âge, le pays d'accueil, l'état de santé et la composition de la famille de l'expatrié.

#### La Caisse des Français de l'Étranger couvre trois risques :

- maladie - maternité (et invalidité pour les salariés) ;
- accidents du travail, maladies professionnelles (pour les salariés) ;
- vieillesse (retraite de la Sécurité sociale gérée par la CNAV pour les salariés, les anciens assurés d'un régime obligatoire français, les personnes chargées de famille).

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



### EXPAT COMMUNICATION

Expat Communication propose des services d'accompagnement et d'aide au changement pour les expatriés, leur famille et les RH.

#### Formations en groupe :

**Départ en expatriation** - conjoints, collaborateurs atelier enfants et adolescents pendant l'expatriation - collaborateurs.

**Retour d'expatriation et impatriation** - conjoints, groupes de recherche active d'emploi job booster cocoon, atelier enfants et adolescents rh - gestionnaires, responsables mi, ou toute personne travaillant avec les expatriés.

#### Coachings

**Accompagnement retour à l'emploi** : conjoints de retour en France et conjoints impatriés prise de poste, transition, intégration.

**Aide à la décision** : collaborateurs et couples.

[www.expatscommunication.com](http://www.expatscommunication.com)

Le 1<sup>er</sup> réseau francophone de l'expatriation au féminin, facilitateur de l'expatriation, lieu privilégié et sécurisé d'informations et d'échanges pour toute femme en mobilité internationale.

[www.femmexpat.com](http://www.femmexpat.com)



### HUMANIS

Le groupe **Humanis** possède une expertise spécifique en matière de protection sociale à l'international, au service des entreprises et des particuliers (salariés, non salariés, retraités, étudiants...).

Il développe des solutions globales en Retraite, Santé et Prévoyance pour toutes les situations de mobilité internationale, en parfaite cohérence avec les systèmes de couverture sociale français ou locaux. Il est le seul à proposer la transposition totale de la protection sociale "à la française", via un guichet unique en partenariat avec la Caisse des Français de l'Étranger.

Humanis, c'est aussi la couverture sociale unique pour les entreprises et particuliers en Outre-Mer et pour les salariés en France d'une entité étrangère qu'ils soient salariés d'entreprises sans établissement en France ou personnel des ambassades et des représentations diplomatiques étrangères en France.

[international.humanis.com](http://international.humanis.com)







mes petites notes







Contactez RH  
avant la Réa



Prendre rdz v  
avec Coro

Mme Danize  
06 16 42 24

I love mon mignon 17 Ho

