

Mes démarches et mes papiers

Cocher chaque papier réuni, puis chaque étape faite, et noter la date.

Nom : _____ Commencé le : ____ / ____ / ____

Trois réflexes

- Envoyer en recommandé avec accusé de réception, et garder une copie de tout.
- Noter la date de réception de chaque décision : les délais pour contester partent de là.
- Se faire aider : Santé Info Droits 01 53 62 40 30 · point-justice 3039 · France Services · écrivain public.

Ce PDF se remplit à l'écran (cases cliquables) ou s'imprime. Ne cochez que les démarches qui vous concernent.

MDPH · AAH, PCH, CMI, RQTH...

Un dossier à la MDPH

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire de demande Cerfa 15692, daté et signé
- ☐ Le certificat médical Cerfa 15695 original, de moins de 12 mois (avec le volet audition ou vision si besoin)
- ☐ La copie recto verso de ma pièce d'identité
- ☐ Un justificatif de domicile
- ☐ Si je suis sous tutelle ou curatelle : l'attestation de jugement
- ☐ Conseillé : la partie B « vie quotidienne » remplie
- ☐ Conseillé : les comptes rendus de mon neurologue et mes bilans médicaux

Les étapes

- ☐ Je dépose le dossier à la MDPH de mon domicile : formulaire 15692, certificat médical de moins d'un an, pièce d'identité, justificatif de domicile.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- ☐ La MDPH envoie un accusé de réception. S'il manque des pièces, elle les réclame et fixe un délai.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- ☐ La date de dépôt compte : pour l'AAH et la PCH, c'est elle qui fixe le début des droits.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 4 ☐ L'équipe pluridisciplinaire évalue mes besoins, en tenant compte de mes souhaits (partie B « vie quotidienne »). Je peux me faire accompagner par une personne de mon choix.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 5 ☐ Je reçois le plan personnalisé de compensation (PPC). J'ai 15 jours pour donner mon avis.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 6 ☐ La CDAPH décide. Elle réunit le département, l'État, l'Assurance maladie, la CAF et des associations de personnes handicapées.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 7 ☐ Je reçois la notification, et les organismes qui paient (CAF, département...) sont prévenus.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 8 ☐ Sans réponse en 4 mois, la demande est considérée comme refusée.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Si la réponse ne me convient pas

- 1 ☐ Dans les 2 mois après la notification, j'écris à la MDPH (recours administratif préalable obligatoire), de préférence en recommandé, avec la copie de la décision et, si possible, un courrier de mon médecin.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Je garde l'accusé de réception : il sera demandé au tribunal.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ La MDPH peut me rencontrer, puis la CDAPH réexamine le dossier.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 4 ☐ La MDPH a 2 mois pour répondre. Sans réponse, c'est un refus.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 5 ☐ Dans les 2 mois suivants, je peux saisir le tribunal : le tribunal judiciaire (pôle social) pour l'AAH ou la PCH, le tribunal administratif pour la RQTH. Un avocat n'est pas obligatoire.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code de l'action sociale et des familles, art. R241-33 (délai de 4 mois) · Code de l'action sociale et des familles, art. R241-35 à R241-41 (recours) · Code de l'action sociale et des familles, art. L241-9 (tribunal compétent) · Code des relations entre le public et l'administration, art. L410-1 à L412-8 (recours préalable)

ASSURANCE MALADIE

La prise en charge à 100 % (ALD)

Papiers à réunir

- ☐ Un rendez-vous avec mon médecin traitant : c'est lui qui remplit le protocole de soins
- ☐ Ma carte Vitale

☐ Conseillé : mes comptes rendus médicaux récents, pour mon médecin

Les étapes

- 1 ☐ Mon médecin traitant remplit avec moi le protocole de soins : soins, suivi, durée.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 2 ☐ Il l'envoie à la CPAM, souvent directement avec la carte Vitale.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 3 ☐ Le médecin conseil de l'Assurance maladie accepte ou refuse.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 4 ☐ Je reçois un courrier. Je mets ma carte Vitale à jour.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 5 ☐ Sans réponse en 1 mois, la demande est considérée comme refusée.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code de la sécurité sociale, art. L160-14 · Code de la sécurité sociale, art. D160-4

ASSURANCE MALADIE

Contester une décision médicale (invalidité, incapacité)

Papiers à réunir

☐ Une lettre qui explique pourquoi je conteste la décision

☐ La copie de la notification de la décision contestée

☐ La preuve d'envoi de mon recommandé, à garder

Les étapes

- 1 ☐ Dans les 2 mois après la décision, j'écris en recommandé à la Commission médicale de recours amiable (CMRA). Son adresse est sur le courrier de décision. Cette étape est obligatoire.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 2 ☐ La CMRA peut me convoquer à un examen médical (convocation au moins 15 jours avant).

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 3 ☐ Sans réponse en 4 mois, c'est un refus.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 4 ☐ Dans les 2 mois suivants : tribunal judiciaire de mon domicile, pôle social. Je peux être accompagné.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 5 ☐ Ensuite, si besoin : cour d'appel (1 mois), puis Cour de cassation (2 mois, avocat obligatoire).

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code de la sécurité sociale, art. L142-1 à L142-3 · Code de la sécurité sociale, art. R142-8 à R142-8-7 (CMRA) · Code de la sécurité sociale, art. R142-10 à R142-10-8 (tribunal)

Une demande de logement social

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire Cerfa 14069 (ou la demande en ligne)
- ☐ La copie recto verso de ma pièce d'identité (ou de mon titre de séjour)
- ☐ Si je suis sous tutelle ou curatelle : la copie du jugement
- ☐ Conseillé : les pièces d'identité des autres personnes du foyer
- ☐ Conseillé : mes justificatifs de revenus et ceux du foyer
- ☐ Conseillé : ma carte mobilité inclusion ou la décision de la MDPH
- ☐ À l'attribution : l'avis d'imposition de chaque personne du foyer
- ☐ À l'attribution : mes justificatifs de ressources (pension, prestations sociales...)
- ☐ À l'attribution : mon bail et une quittance de loyer, ou une attestation d'hébergement
- ☐ À l'attribution : une attestation sur l'honneur de patrimoine pour chaque personne

Les étapes

- 1 ☐ Je dépose ma demande en ligne ou au guichet.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Je reçois une attestation avec un numéro unique. Mon attente compte à partir de cette date.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Je signale tout changement : adresse, revenus, famille.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 4 ☐ Je renouvelle ma demande dans les 11 mois, sinon elle est supprimée.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 5 ☐ Pour chaque logement libre, le bailleur choisit plusieurs dossiers et une commission d'attribution décide. La demande d'une personne handicapée est prioritaire.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 6 ☐ Si on me propose un logement, j'accepte ou je refuse. Un refus ne supprime pas ma demande.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 7 ☐ Si l'attente est anormalement longue, je peux faire un recours DALO (ci-dessous).
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code de la construction et de l'habitation, art. L441 à L441-2-9 · Code de la construction et de l'habitation, art. R441-1 à R441-12

Le droit au logement opposable (DALO)

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire Cerfa 15036, rempli et signé
- ☐ Les justificatifs demandés dans la notice du formulaire
- ☐ La preuve de ma demande de logement social

Les étapes

- 1 ☐ J'y ai droit notamment si je suis handicapé et que mon logement n'est pas adapté à mon handicap, et que j'ai déjà fait une demande de logement social.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Je me fais aider par un travailleur social (CAF, mairie) ou une association agréée.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ J'envoie le formulaire 15036 à la commission de médiation du département. Un seul recours DALO est possible.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 4 ☐ La commission décide en général en 3 mois.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 5 ☐ Si je suis reconnu prioritaire, le préfet doit me proposer un logement adapté, en 3 ou 6 mois selon le département.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 6 ☐ Si je ne suis pas reconnu prioritaire : j'ai 2 mois pour contester.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 7 ☐ Sans proposition à temps : tribunal administratif, dans les 4 mois. Il juge en 2 mois et peut ordonner mon relogement.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code de la construction et de l'habitation, art. L441-2-3 (commission de médiation) · Code de la construction et de l'habitation, art. L441-2-3-1 (tribunal) · Code de la construction et de l'habitation, art. R441-13 à R441-18-5 (procédure)

Adapter mon logement (MaPrimeAdapt')

Papiers à réunir

- ☐ Mon dernier avis d'imposition (pour l'appel à France Rénov')
- ☐ La preuve de mon handicap : décision de la CDAPH (taux d'au moins 50 %) ou notification d'AAH ou de PCH
- ☐ Si je suis locataire : l'accord écrit de mon propriétaire

- ☐ Les devis des artisans
- ☐ À la fin : les factures, conformes aux devis

Les étapes

- 1 ☐ J'appelle France Rénov', gratuit : 0 808 800 700, avec mon dernier avis d'imposition.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Un assistant agréé par l'Anah (AMO) m'accompagne du projet au paiement.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Je dépose la demande en ligne sur le site de l'Anah. Si je suis locataire, il me faut l'accord du propriétaire.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 4 ☐ J'attends l'accord de l'Anah avant de commencer les travaux.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 5 ☐ J'envoie les factures, l'aide est versée, puis je paie les artisans.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Décret n° 2023-1258 du 22 décembre 2023 · Code de la construction et de l'habitation, art. D312-7-2

SANTÉ

La complémentaire santé solidaire (C2S)

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire Cerfa 12504 (si je fais la demande par courrier)
- ☐ Mon avis d'imposition
- ☐ Mon avis de taxe foncière, si je suis propriétaire
- ☐ Mon avis de taxe d'habitation, si j'en reçois un
- ☐ Si je touche le RSA : l'attestation de ressources de la CAF ou de la MSA
- ☐ Si quelqu'un fait la démarche pour moi : une procuration signée et la copie de ma pièce d'identité

Les étapes

- 1 ☐ Je fais la demande sur mon compte ameli ou par courrier (formulaire 12504).
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Réponse en 2 mois. Ici, sans réponse, la demande est acceptée.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Elle dure 1 an. Je la renouvelle entre 4 et 2 mois avant la fin.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Si la réponse ne me convient pas

- 1 ☐ Dans les 2 mois, je saisis la commission de recours amiable (CRA) de ma caisse.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code de la sécurité sociale, art. L861-1 à L861-12

TOUTE ADMINISTRATION

La règle générale pour contester

Papiers à réunir

- ☐ Une lettre avec mes nom, prénoms et adresse
- ☐ La copie de la décision que je conteste
- ☐ Mes raisons, expliquées clairement
- ☐ Une demande claire de réexamen
- ☐ Les documents utiles (certificat médical, courriers...)
- ☐ La preuve de l'envoi en recommandé avec accusé de réception

Les étapes

- 1 ☐ J'écris à l'administration qui a décidé, en recommandé, avec : mes nom et adresse, la décision contestée (copie), mes raisons, et une demande claire de réexamen.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 2 ☐ Le délai pour écrire est indiqué sur la décision.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 3 ☐ L'administration a 2 mois pour répondre, et doit expliquer un refus.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 4 ☐ Pendant ce temps, le délai pour aller au tribunal est suspendu.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

- 5 ☐ Si elle refuse, je conteste au tribunal ce nouveau refus.

Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code des relations entre le public et l'administration, art. L410-1 à L412-8

JUSTICE

Demander l'aide juridictionnelle (avocat payé par l'État)

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire Cerfa 16146, ou la demande en ligne
- ☐ Un justificatif de domicile de moins de 3 mois
- ☐ Ma pièce d'identité
- ☐ Mon dernier avis d'imposition

Les étapes

- 1 ☐ Je vérifie mes droits avec le simulateur officiel.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ J'envoie ma demande au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal qui juge ou jugera mon affaire.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Je peux la faire avant ou pendant la procédure. Les frais engagés avant la décision ne sont pas remboursés.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Aide juridictionnelle – service-public

JUSTICE

Porter plainte par courrier

Papiers à réunir

- ☐ Une lettre au procureur de la République du tribunal du lieu des faits ou du domicile de l'auteur
- ☐ Mon identité et mes coordonnées
- ☐ Le récit précis des faits, avec les dates
- ☐ Le nom de l'auteur, si je le connais
- ☐ Les noms des témoins
- ☐ Les preuves : courriers, photos, certificats...

Les étapes

- 1 ☐ J'envoie la lettre en recommandé avec accusé de réception.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Je peux aussi porter plainte dans n'importe quel commissariat ou gendarmerie, qui doit l'enregistrer.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Pour un délit, j'ai 6 ans pour porter plainte.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Porter plainte – service-public

SANTÉ

Signaler un refus de soins

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire de plainte pour refus de soins discriminatoire
- ☐ Ce que j'ai noté : date, heure, nom du soignant, ce qui a été dit
- ☐ Les preuves : refus écrit, SMS, mails, témoins
- ☐ Si quelqu'un me représente : le mandat signé

Les étapes

- 1 ☐ J'envoie la plainte au directeur de ma CPAM ou au conseil de l'Ordre du soignant.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Je reçois un accusé de réception dans les 8 jours.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Une commission de conciliation se réunit dans les 3 mois. Je suis prévenu au moins 15 jours avant.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Refus de soins discriminatoire – ameli

PERMIS DE CONDUIRE

L'avis médical pour mon permis

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire Cerfa 14880, rempli avant la visite
- ☐ Le questionnaire de santé (annexe III de l'arrêté du 28 mars 2022)
- ☐ Ma pièce d'identité originale
- ☐ Mon permis de conduire original
- ☐ Les documents médicaux utiles (comptes rendus du neurologue, ordonnances)

Les étapes

- 1 ☐ Je prends rendez-vous avec un médecin agréé par la préfecture (pas mon médecin traitant).
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ La visite coûte 36 €, non remboursée. Elle est gratuite avec un taux d'incapacité d'au moins 50 %.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Le médecin me remet l'avis médical, valable 2 ans.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Arrêté du 28 mars 2022 – Légifrance

PROTECTION JURIDIQUE

Demander une curatelle ou une tutelle

Papiers à réunir

- ☐ Le formulaire Cerfa n° 15891*03 (demande au juge)
- ☐ Le certificat médical circonstancié, fait par un médecin inscrit sur la liste du procureur
- ☐ Une lettre qui explique pourquoi je demande une protection (exposé des motifs)
- ☐ Un acte de naissance de la personne à protéger

- ☐ Une copie de sa pièce d'identité, et de celle de la personne qui fait la demande
- ☐ Un papier qui prouve le lien de famille, si c'est un proche qui demande

Les étapes

- 1 ☐ J'en parle d'abord avec mon médecin traitant, ou l'assistante sociale. La mesure doit être adaptée : la plus légère possible.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ Je demande au tribunal judiciaire la liste des médecins inscrits auprès du procureur. Ce médecin fait le certificat médical : 160 €, non remboursés. C'est plus cher s'il se déplace.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 3 ☐ Je remplis le Cerfa n° 15891*03 et j'écris pourquoi je fais la demande.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 4 ☐ J'envoie le tout au juge des contentieux de la protection du tribunal judiciaire de mon domicile, en recommandé avec accusé de réception.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 5 ☐ Le juge reçoit la personne. Elle peut venir avec un avocat, ou avec une personne de son choix si le juge est d'accord.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 6 ☐ Le juge décide en 1 an au plus. Pendant ce temps, il peut mettre une sauvegarde de justice provisoire.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Si la réponse ne me convient pas

- 1 ☐ Je peux contester le jugement dans les 15 jours après l'avoir reçu.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____
- 2 ☐ J'écris en recommandé avec accusé de réception au tribunal judiciaire. L'avocat n'est pas obligatoire.
Fait le : ____ / ____ / ____ Notes : _____

Textes officiels : Code civil, art. 425 à 427 : qui peut être protégé · Code de procédure civile, art. 1217 à 1219 : la demande · Code de procédure civile, art. 1239 à 1247 : l'appel