

Chômage après une démission : les cas qui ouvrent droit

Règles de l'assurance chômage — à faire valider auprès de France Travail avant toute démission

1. Les trois situations

Votre situation	Droit à l'allocation ?	Ce qu'il faut faire
Démission « classique », sans motif particulier	Non, en principe	Rester inscrit et chercher un emploi : un réexamen est possible après 121 jours
Démission légitime	Oui, si le motif est reconnu	Conserver les justificatifs du motif et les présenter à l'inscription
Démission pour projet professionnel	Oui, si le projet est validé avant la démission	5 ans d'activité continue, conseil en évolution professionnelle, validation par la commission paritaire

2. Les démissions légitimes

Suivre son conjoint qui change de lieu de résidence pour des raisons professionnelles : mutation, nouvel emploi, création d'entreprise

Mariage ou PACS entraînant un changement de résidence incompatible avec le maintien de l'emploi

Fuite de violences conjugales

Démission d'un emploi occupé depuis **moins de 65 jours** après un licenciement ou une rupture conventionnelle

3. Le projet professionnel : les étapes

Avant de démissionner, faites-vous accompagner par un conseiller en évolution professionnelle (CEP), gratuit

Déposez votre projet auprès de la **commission paritaire interprofessionnelle régionale** (Transitions Pro), qui valide — ou non — son caractère réel et sérieux

Une fois l'attestation de validation obtenue, **démissionnez**

Inscrivez-vous à France Travail dans les 6 mois suivant la validation du projet

Menez le projet à bien : à défaut, l'allocation peut être suspendue pendant 4 mois lors du suivi

L'essentiel

Une démission « classique » n'ouvre pas droit à l'allocation. Deux exceptions : la **démission légitime** (suivre son conjoint, fuir des violences conjugales...) et la **démission pour projet professionnel** (reconversion ou création d'entreprise), à faire valider **avant** de démissionner. Si aucune ne s'applique, un **réexamen est possible après 121 jours** de chômage.

Lettre de démission, attestations, justificatifs : tout au même endroit

ZeroPaper classe automatiquement vos documents administratifs et vous les retrouve en trois secondes.

Découvrir ZeroPaper — www.myzeropaper.com