RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

France Travail

L'allocation d'Aide au Retour à l'Emploi en 7 questions

Qu'est-ce que l'allocation d'Aide au Retour à l'Emploi (ARE) ?

L'allocation d'Aide au Retour à l'Emploi (ARE) est un revenu de remplacement versée par France Travail à la suite d'une perte d'emploi.

L'ARE vise notamment à soutenir votre recherche d'emploi. Elle vous est attribuée en fonction de la réglementation en vigueur à la date de fin de votre dernier contrat de travail (ou à la date d'engagement de la procédure de licenciement).

Vous y avez droit si :

- vous êtes inscrit comme demandeur d'emploi à France Travail ;
- vous avez travaillé suffisamment en tant que salarié ;
- vous ne pouvez pas prétendre à une retraite à taux plein ;
- vous avez perdu votre emploi de manière involontaire ;

1 Comment est calculée la durée de votre allocation ?

Étape 1 : France Travail détermine la **période de référence** pendant laquelle vous avez acquis des droits à l'allocation ARE. Cette période de référence correspond aux 24 mois (2 ans) qui précèdent votre dernière fin de contrat de travail. Elle est de 36 mois (3 ans) pour les personnes de 55 ans et plus au moment de la dernière fin de contrat de travail.

Étape 2 : Dans cette période de référence, **France Travail calcule le nombre total de jours écoulés entre le premier jour en contrat de travail et la dernière fin de contrat de travail**. Tous les jours sont pris en compte, qu'il s'agisse de périodes en emploi ou non à l'exception :

- des périodes d'activité professionnelle salariée que vous n'auriez pas déclarées à France Travail lors de l'actualisation, si vous étiez alors en cours d'inscription ;
- des jours qui correspondent à certains évènements, en dehors d'un contrat de travail (les périodes d'arrêt maladie de plus de 15 jours, les périodes de maternité, paternité ou d'adoption, les accidents du travail, certaines formations) ;
- du nombre de jours d'inactivité entre vos contrats, c'est-à-dire sans emploi ni évènement de la liste ci-dessus, qui dépasseraient 70 % du nombre de jours travaillés dans la période de référence.

Étape 3 : Pour obtenir votre durée d'indemnisation, un **coefficient de 0,75** est appliqué au nombre de jours ainsi obtenu.

À noter : ce coefficient ne s'applique pas si vous résidez, à la date d'ouverture des droits, à la Réunion, en Guadeloupe, Guyane, Martinique, à Saint-Pierre-et-Miquelon, Saint- Barthélemy, Saint-Martin.

En fin d'indemnisation, si le coefficient de 0,75 vous a été appliqué, votre durée d'indemnisation peut être complétée dans 3 situations :

- si vous êtes en cours de formation qualifiante, d'au moins 6 mois et inscrite dans le contrat d'engagement élaboré avec votre conseiller ;
- si le taux de chômage évolue à la hausse alors qu'il vous reste 30 jours ou moins de droits à recevoir ;
- si vous avez déménagé de la métropole vers la Guadeloupe, Guyane, Martinique, Réunion, Saint-Pierre-et-Miquelon, Saint-Barthélemy, Saint-Martin à la fin de vos droits.

▸ **Pour ces 3 situations, votre durée d'indemnisation peut être allongée :**

- le montant du complément est le même que le dernier montant d'allocation versé,
- ce complément est versé automatiquement à la fin de vos droits en cours,
- vous en êtes informé avant la fin de ces droits prévus initialement, la durée de ce complément de droits correspond à la réduction de la durée initiale d'indemnisation suite à l'application du coefficient de 0,75.

Quelle que soit votre situation :

- **La durée minimale d'indemnisation** ne peut pas être inférieure à 182 jours calendaires (6 mois).
  Si vous êtes travailleur saisonnier avec des contrats spécifiques, la durée minimale est de 152 jours (5 mois).

- **La durée d'indemnisation maximale** d'indemnisation (complément de droits inclus) est de :

  - 548 jours calendaires si vous avez moins de 55 ans à la date de fin de votre contrat de travail (ou 730 jours calendaires complément de droits inclus en DROM-COM),
  - 685 jours calendaires si vous avez 55 ans et moins de 57 ans (ou 913 jours calendaires complément de droits inclus en DROM-COM),
  - 822 jours calendaires si vous avez 57 ans et plus (ou 1095 jours calendaires complément de droits inclus en DROM-COM).

En savoir + : consultez l'étape « Durée d'indemnisation » du site : monallocation.francetravail.fr

2 Comment est calculé le montant de l'allocation ?

Étape 1 : Un **salaire de référence** est déterminé. Il correspond à l'ensemble des rémunérations brutes (salaires, primes, gratifications, etc.) relatives à la période de référence.

Étape 2 : Ce salaire de référence est **divisé par la durée d'indemnisation**, avant application du coefficient réducteur de 0,75, pour obtenir le **salaire journalier de référence** (SJR). Ce SJR sert de base au calcul du montant de l'allocation journalière.

Étape 3 : Le calcul **de l'allocation journalière** brute est réalisé de 2 manières différentes :

- soit 40,4 % de votre salaire journalier de référence (SJR) + une partie fixe de 13,18 € (éventuellement réduite en cas travail à temps partiel) ;
- soit 57 % de votre salaire journalier de référence (SJR).

➔ **C'est le montant le plus élevé qui est retenu.**

Ce montant est encadré par un plancher et un plafond :

- il ne peut être inférieur à un plancher égal à 32,13 € (éventuellement réduit en cas travail à temps partiel) ;
- il ne peut être supérieur à un plafond égal à 75 % de votre salaire journalier de référence.

À noter : **la dégressivité de l'ARE** est un mécanisme de réduction du montant de l'allocation journalière à partir du 7ème mois d'indemnisation si :

- l'ancienne rémunération mensuelle moyenne brute était supérieure à 4 939,67 € (valeur au 1er juillet 2025) ;
- l'allocataire a moins de 55 ans au moment de la fin de son dernier contrat de travail ;

➔ Le montant de l'allocation journalière est alors réduit de 30%, sans pouvoir être inférieur à 92,57 €. Plus d'informations sur la dégressivité de l'ARE sur le site de France Travail, à la page « La dégressivité ».

➔ Certains événements (reprise d'activité, arrêt maladie, congé maternité, formations) peuvent retarder l'application de la dégressivité.

Étape 4 : L'ARE est soumise à différents **prélèvements sociaux** qui peuvent faire varier son montant journalier. Ces prélèvements servent à financer la protection sociale (famille, vieillesse, maladie, handicap).

En savoir + : **consultez l'étape « Montant de l'allocation » du site monallocation.francetravail.fr**

3 Comment est déterminé le point de départ de votre indemnisation ?

L'indemnisation débute après 3 délais cumulatifs qui peuvent s'appliquer en fonction des indemnités que vous avez pu percevoir de la part de votre employeur :

1. Le différé lié à une indemnité de rupture. Il tient compte de la part de l'indemnité de rupture du contrat de travail (ex. : indemnité de licenciement, ou de rupture conventionnelle, ...) qui excède le minimum légal (c'est-à-dire le minimum prévu par le code du travail) et des indemnités qui ne sont pas allouées par le juge (ex: indemnités transactionnelles).

Il ne peut pas dépasser 75 jours en cas de licenciement économique et 150 jours dans les autres cas (soit 5 mois). Il court à compter du lendemain de la fin du contrat de travail que vous soyez inscrit comme demandeur d'emploi ou non.

2. Le différé lié à l'indemnité compensatrice de congés payés non pris versée à l'occasion de toutes les fins de contrat de travail des 6 mois qui précèdent la dernière fin de contrat (Sauf pour les marins-pêcheurs ou marins au commerce).
Il ne peut pas dépasser 30 jours et il court à compter du lendemain de la fin du contrat de travail ou, le cas échéant, de l'expiration du différé d'indemnités de rupture, que vous soyez inscrit comme demandeur d'emploi ou non.

3. En plus, un délai d'attente de 7 jours est appliqué au terme des deux premiers différés (le cas échéant), sauf s'il a déjà été appliqué au cours des 12 mois qui précédent. Ce délai ne peut commencer à s'écouler que si vous êtes inscrit comme demandeur d'emploi.

En savoir + : consultez l'étape « Point de départ » du site monallocation.francetravail.fr

4 À quel moment est versée votre allocation ?

Votre allocation peut être versée dès le début du mois suivant le point de départ de votre indemnisation :

- l'allocation sera payée suite à votre actualisation sur le site de France Travail (entre le 28 et le 15 du mois suivant) ;
- le virement de votre allocation mensuelle est transmis à votre banque dans un délai moyen de 3 jours et au plus tard 5 jours après votre actualisation ;
- le montant versé sur votre compte correspond au montant net de votre allocation journalière, multiplié par le nombre de jours indemnisables dans le mois concerné et dans la limite de 30 jours ;
- certains événements au cours du mois écoulé peuvent venir modifier ce calcul (formation, reprise d'emploi, maladie, etc.).

5 À quel moment votre allocation cesse d'être versée ?

L'allocation cesse d'être versée quand :

- vous atteignez l'âge légal de départ à la retraite et que vous justifiez du nombre de trimestres requis pour bénéficier d'une retraite à taux plein ;
- vous atteignez l'âge maximal de départ à la retraite, quel que soit le nombre de trimestres ;
- vous bénéficiez d'une retraite à taux plein pour carrière longue, pénibilité, incapacité permanente, travailleurs handicapés, amiante, même si la durée de vos droits n'est pas épuisée ;
- vous n'êtes plus inscrit sur la liste des demandeurs d'emploi *(ex: défaut d'actualisation, radiation pour non-respect de vos obligations, etc.)*.

Le versement de vos droits cesse s'ils sont trop anciens et que vous avez atteint le terme du « délai de déchéance ». Ce délai correspond à la durée initiale de vos droits (depuis la date d'admission) allongée de 3 ans.
Ex : si vous aviez droit à 2 ans d'allocation, le délai de déchéance de vos droits sera dépassé après 5 ans.
Ce délai peut être prolongé dans certains cas, par exemple par les périodes d'emploi en CDD ou en service civique et les périodes de maladie maternité, etc. prises en charge par la sécurité sociale.

N'oubliez pas de vous actualiser chaque mois auprès de France Travail entre le 28 et le 15 et de déclarer vos changements de situation chaque mois pour rester inscrit et continuer d'être indemnisé.

En savoir + : **consultez la page « Actualisation et changements de situation » sur le site de France Travail.**

6 Que se passe-t-il si je reprends un emploi en cours d'indemnisation ?

Quand vous reprenez une activité salariée

- **Vous pouvez cumuler partiellement une part de votre allocation ARE avec votre salaire quand :**

  - il vous reste des droits à l'ARE ;
  - vous maintenez votre inscription comme demandeur d'emploi ;
  - vous déclarez chaque mois votre ou vos activités professionnelles lors de votre actualisation.

Le calcul du complément mensuel de votre allocation ARE sera le suivant :

Montant de votre allocation mensuelle *

70% de votre salaire brut de l'activité reprise

Le cumul du salaire issu de votre reprise d'emploi, avec votre allocation ARE, ne pourra pas être supérieur au salaire mensuel moyen brut retenu pour ouvrir votre droit.

En savoir + : **consultez la page « Que se passe-t-il si je reprends un emploi ? » sur le site de France Travail.**

• **Vous pouvez recharger vos droits** quand vous avez consommé toutes vos allocations et que :

- vous avez perdu un ou plusieurs contrats de travail depuis votre ouverture de droit à l'ARE ;
- vous n'avez pas quitté volontairement votre emploi ;
- vous avez déclaré ces périodes d'activité lors de votre actualisation ;
- vous totalisez au moins 130 jours ou 910 heures travaillés (soit environ 6 mois) ou 5 mois pour les travailleurs saisonniers.

Le rechargement de droit s'effectue automatiquement quand France Travail est en possession des informations nécessaires.

À noter : si vous quittez volontairement un emploi repris en cours d'indemnisation, le versement de votre allocation cesse sauf dans certaines situations.

Quand vous créez ou reprenez une entreprise

Afin de vous soutenir dans votre projet, et sous certaines conditions, vous pouvez choisir entre le complément d'allocation ARE ou l'Aide à la Reprise ou à la Création d'Entreprise (ARCE).

• **Vous pouvez choisir de recevoir un complément d'allocation ARE, quand :**

- vous maintenez votre inscription comme demandeur d'emploi ;
- vous déclarez chaque mois votre ou vos activités professionnelles lors de votre actualisation ;
- il vous reste des droits à l'ARE.

Le calcul du complément mensuel de l'allocation sera le suivant :

Montant de votre allocation mensuelle *

70% de vos rémunérations déclarées au titre des assurances sociales

→ Le cumul de vos rémunérations issues de la création d'entreprise avec votre allocation ne pourra pas être supérieur au salaire mensuel moyen brut retenu pour ouvrir votre droit.

→ Il est en principe limité à 60% de vos droits restants à la date de mise en œuvre de ce cumul.

• **Vous pouvez choisir de recevoir l'Aide à la Reprise ou à la Création d'Entreprise (ARCE), quand :**

- vous n'avez pas cumulé de rémunération issue de votre entreprise avec un salaire d'un emploi ayant permis votre ouverture de droits à l'ARE ;
- il vous reste des droits à l'ARE ;
- vous bénéficiez de l'aide aux créateurs et repreneurs d'entreprise (ACRE).

Le montant de l'ARCE est égal à 60% d'un capital correspondant aux droits ARE restants pour les demandeurs d'emploi ayant une fin de contrat de travail à compter du 1er juillet 2023.

L'ARCE donne lieu à 2 versements égaux :

- le 1er versement intervient à la date à laquelle vous réunissez l'ensemble des conditions d'attribution de l'ARCE et au plus tôt au point de départ de votre indemnisation ARE ;
- le 2nd versement intervient 6 mois après la date du premier, à condition que vous exerciez toujours l'activité pour laquelle l'aide vous a été accordée et que vous ne soyez pas en cours de CDI à temps plein.

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

France
Travail