



Un salarié peut-il percevoir l'allocation chômage en cas de démission ?

Vérfié le 01 novembre 2019 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Autres cas ? [Pour un agent public \(https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35382\)](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35382)

En principe, vous ne bénéficiez pas de l'allocation de retour à l'emploi (ARE) si vous démissionnez. Toutefois, dans certains cas précis, votre démission peut être considérée comme légitime par Pôle emploi. Elle ouvre alors droit à l'ARE dans les conditions habituelles. Si votre démission ne peut pas être considérée comme légitime, vous pouvez demander un réexamen ultérieur de votre dossier. Vous pouvez éventuellement bénéficier d'un reliquat de droits à l'ARE.

Déménagement

Répondez aux questions successives et les réponses s'afficheront automatiquement

Pour suivre la personne avec qui vous vivez en couple

Votre démission est légitime si vous suivez la [personne avec qui vous vivez en couple \(https://www.service-public.fr/particuliers/glossaire/R42442\)](https://www.service-public.fr/particuliers/glossaire/R42442) qui déménage pour un motif professionnel (activité salariée ou non).

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les [conditions d'attribution \(https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860\)](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Après un mariage ou un Pacs

Votre démission est légitime en raison d'un mariage ou de la signature d'un Pacs entraînant un déménagement. Votre nouvelle adresse ne vous permet pas de conserver votre activité professionnelle.

⚠ Attention : moins de 2 mois doivent s'écouler entre la date du mariage ou du Pacs et la date de la démission ou de la fin du contrat de travail (peu importe que le mariage ou le Pacs soit conclu avant ou après la démission).

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les [conditions d'attribution \(https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860\)](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Victime de violences conjugales

Votre démission est légitime si votre déménagement est justifié par des violences conjugales. Votre nouvelle adresse ne vous permet pas de conserver votre activité professionnelle.

➡ À savoir : vous devez avoir déposé une plainte pour ce motif (récépissé de dépôt de plainte à joindre à la demande).

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les [conditions d'attribution \(https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860\)](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Enfant handicapé placé dans une structure éloignée

Votre démission est légitime si votre déménagement est motivé par le placement de votre enfant handicapé dans une structure d'accueil éloignée. Votre nouvelle adresse ne vous permet pas de conserver votre activité professionnelle.

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les conditions d'attribution (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Pour suivre vos parents (si vous êtes mineur)

Votre démission est légitime si vous avez moins de 18 ans et que vous suivez vos parents (ou la personne qui exerce l'autorité parentale) qui déménagent. La démission doit être motivée par le déménagement.

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les conditions d'attribution (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Pour suivre votre curateur ou votre tuteur (si vous êtes mineur)

Votre démission est légitime si vous avez moins de 18 ans, placé sous curatelle (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33899>) ou tutelle (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2139>), et que vous suivez votre parent mandataire, désigné curateur ou tuteur, déménage. Votre nouvelle adresse ne vous permet pas de conserver votre activité professionnelle.

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les conditions d'attribution (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Démission d'un nouvel emploi (après un licenciement)

Vous rompez le contrat de travail

Votre démission est légitime si vous remplissez les 2 conditions suivantes :

- Vous avez été licencié(e) (licenciement personnel (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N480>) ou économique (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N481>), rupture conventionnelle (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F19030>) ou fin de CDD) et vous ne vous êtes pas inscrit(e) comme demandeur d'emploi (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1636>)
- Vous avez repris une activité salariale à laquelle vous avez mis fin volontairement **moins de 65 jours ouvrés** (<https://www.service-public.fr/particuliers/glossaire/R17509>) après la date de l'embauche.

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les conditions d'attribution (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

L'employeur rompt le CDI

Si l'employeur rompt votre CDI alors que vous aviez démissionné de votre poste précédent pour ce nouveau poste, vous avez droit à l'ARE dans les conditions suivantes :

- votre nouvel employeur met fin au CDI avant l'expiration d'un délai de **65 jours ouvrés** (<https://www.service-public.fr/particuliers/glossaire/R17509>) suivant la date de l'embauche,
- et vous avez travaillé sans interruption pendant au moins 3 ans (quel que soit le nombre d'employeurs) avant votre démission.

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les **conditions d'attribution** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Départ en formation

Votre démission est légitime si elle est justifiée par l'entrée dans une formation qualifiante après avoir démissionné :

- d'un **contrat aidé (CUI)** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21006>) ou **ancien contrat** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F542>),
- ou d'un **CDDI** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14100>).

Vous devez justifier de 3 années d'affiliation continue au régime d'assurance chômage.

Avant de quitter votre emploi, vous devez suivre au préalable le dispositif d'accompagnement gratuit et personnalisé **du conseil en évolution professionnelle (CEP)** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32457>).

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les **conditions d'attribution** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Non-paiement de votre salaire

Si votre employeur ne vous verse pas tout ou partie de votre salaire, votre démission est légitime dès lors que vous justifiez de cette situation (ordonnance de référé du conseil de prud'hommes condamnant votre employeur à payer les sommes dues).

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les **conditions d'attribution** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Vous êtes victime d'actes délictueux au travail

Votre démission est légitime si vous êtes victime d'actes délictueux dans le cadre de votre travail (violences physiques, harcèlement...).

➡ À savoir : vous devez justifier avoir déposé une plainte pour l'un de ces motifs (récépissé de dépôt de plainte à joindre à la demande).

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les conditions d'attribution (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Création ou reprise d'entreprise

Pour pouvoir bénéficier de l'ARE dans le cas d'une démission pour création ou reprise d'entreprise, il vous faut remplir **3 conditions spécifiques** :

- Vous quittez votre emploi pour créer ou reprendre une entreprise qui doit être enregistrée auregistre du commerce et des sociétés (RCS) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R13775>)
- Vous n'avez pas perçu l'ARE après la fin de votre activité salariée
- L'activité de votre entreprise cesse pour des raisons indépendantes de votre volonté

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les conditions d'attribution (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Projet de reconversion professionnelle

Pour pouvoir bénéficier de l'ARE dans le cas d'une démission pour projet de reconversion professionnelle, il vous faut remplir **3 conditions spécifiques** :

- Vous devez démissionner d'un CDI **après le 31 octobre 2019**
- Vous avez exercé une activité salariée continue de 5 ans (soit 1 300 jours travaillés), chez un ou plusieurs employeurs, dans les 60 mois qui précèdent votre fin de contrat de travail
- Vous poursuivez un projet réel et sérieux de reconversion professionnelle nécessitant le suivi d'une formation ou un projet de création d'entreprise

Avant de quitter votre emploi, vous devez suivre au préalable le dispositif d'accompagnement gratuit et personnalisé du conseil en évolution professionnelle (CEP) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32457>).

⚠ Attention : si votre demande de CEP se fait après la rupture du contrat de travail, le projet ne sera pas recevable et vous ne pourrez pas bénéficier de l'allocation chômage.

Votre projet professionnel doit être validé par une commission paritaire interprofessionnelle régionale (CPIR)

Vous devez vous inscrire comme demandeur d'emploi dans les **6 mois** qui suivent la validation de votre projet.

Pôle emploi vérifie que vous avez bien accompli les démarches prévues et inscrites dans votre projet de reconversion.

Si tel est le cas, vous êtes indemnisé comme n'importe quel demandeur d'emploi, pendant et après la période de mise en œuvre du projet.

📌 À noter : les fonctionnaires titulaires et les contractuels de la fonction publique ne peuvent pas bénéficier du dispositif.

Service civique ou volontariat

Votre démission est légitime si elle est justifiée par la conclusion de l'un des contrats suivants :

- Contrat de service civique (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15834>)
- Contrats de volontariat de solidarité internationale (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F11444>) ou de volontariat associatif (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F13273>), d'une durée continue minimale d'un an

Vous bénéficiez de l'ARE y compris si la mission est interrompue avant l'expiration de la durée minimale d'engagement prévue au contrat.

Si votre démission n'est pas considérée comme légitime, vous ne pouvez pas percevoir l'ARE.

Toutefois, après 121 jours de chômage (4 mois environ), vous pouvez demander à Pôle emploi le réexamen de votre situation pour obtenir l'ARE.

Une instance paritaire régionale se charge alors de vérifier les 2 conditions suivantes :

- Vous remplissez les conditions d'attribution (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14860>) de l'ARE (autres que la condition de privation involontaire d'emploi)
- Vous apportez des éléments attestant de vos recherches actives d'emploi, vos éventuelles reprises d'emploi de courte durée et vos démarches pour entreprendre des formations.

Si votre demande est acceptée, le point de départ du versement de l'ARE est fixé au 12^e jour de chômage.

Reliquat de droits

Si vous n'avez pas épuisé tous vos droits à l'ARE lors d'une précédente inscription comme demandeur d'emploi, vous pouvez bénéficier d'une reprise de vos droits même en cas de démission, sous conditions.

Votre démission est considérée comme involontaire par Pôle emploi si vous justifiez avoir travaillé moins de 65 jours (ou 455 heures). Dans ce cas, vous pouvez percevoir votre reliquat de droits à l'ARE.

Si vous avez travaillé plus de 65 jours (ou plus de 455 heures), vous pourrez bénéficier du reliquat de vos droits à l'ARE si votre dernier emploi a duré moins de 6 jours ou représentait moins de 17 heures par semaine.

Textes de référence

- Code du travail : articles L5422-1 à L5422-2-1 [↗](http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA000006195891&cidTexte=LEGITEXT000006072050) (<http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA000006195891&cidTexte=LEGITEXT000006072050>)
Conditions d'attribution de l'allocation chômage
- Code du travail : article L5426-1-2 [↗](https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA000037388242&cidTexte=LEGITEXT000006072050) (<https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA000037388242&cidTexte=LEGITEXT000006072050>)
Dispositions particulières applicables aux bénéficiaires de l'allocation d'assurance à la suite d'une démission
- Code du travail : articles R5422-1 à R5422-2-3 [↗](https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA000018525137&cidTexte=LEGITEXT000006072050) (<https://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA000018525137&cidTexte=LEGITEXT000006072050>)
Projet de reconversion professionnelle
- Convention 2017 et accords d'application relatifs à l'indemnisation du chômage [↗](https://www.unedic.org/indemnisation/textes-reglementaires/conventions-dassurance-chomage) (<https://www.unedic.org/indemnisation/textes-reglementaires/conventions-dassurance-chomage>)
Accords d'application n°12-§1er (réexamen des droits) et n°14 (démission légitime)
- Arrêté du 25 juin 2014 portant agrément de la convention du 14 mai 2014 relative à l'indemnisation du chômage et les textes qui lui sont associés [↗](http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029150768) (<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029150768>)
Article 26 du règlement général annexé (reliquat de de droits)
- Décret n°2019-797 du 26 juillet 2019 relatif au régime d'assurance chômage [↗](https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000038829574) (<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000038829574>)
Cas de démission légitime

Pour en savoir plus

- Reconversion professionnelle et allocations chômage [↗](https://www.pole-emploi.fr/candidat/reconversion-professionnelle-et-allocations-chomage-bien-preparer-votre-projet-avant-de-demissionner-@/article.jspz?id=983827) (<https://www.pole-emploi.fr/candidat/reconversion-professionnelle-et-allocations-chomage-bien-preparer-votre-projet-avant-de-demissionner-@/article.jspz?id=983827>)
Pôle emploi
- Bien préparer son projet de reconversion professionnelle avant de démissionner [↗](https://demission-reconversion.gouv.fr/) (<https://demission-reconversion.gouv.fr/>)
Ministère chargé du travail