

Être aidant d'un proche : congés, allocations, retraite et répit

Des millions de personnes aident chaque jour un proche âgé, malade ou handicapé. Plusieurs droits existent pour elles, mais ils sont peu demandés et souvent confondus. Voici les congés, les allocations, les droits à la retraite et les solutions de répit, à jour de septembre 2026.

À qui s'adresse cette fiche ?

Aux proches aidants, qu'ils soient de la famille ou non, et aux professionnels qui les accompagnent — CCAS, France services, plateformes de répit, services d'aide à domicile, MDPH et conseils départementaux.

Au sommaire

1. Qui peut être aidant ?
2. Le congé de proche aidant
3. L'allocation journalière (AJPA)
4. Fin de vie : un congé à part
5. Retraite, APA et PCH
6. Le répit et les pièges

1. Qui peut être aidant ?

- Le lien de parenté **n'est pas obligatoire** : un voisin ou un ami qui entretient des « liens étroits et stables » avec la personne aidée peut être aidant.
- La personne aidée doit avoir un taux d'incapacité d'au moins 80 %, ou percevoir l'APA en GIR 1 à 4, ou une pension d'invalidité avec majoration pour tierce personne.

Version du 19 septembre 2026 · Licence Etalab 2.0 : réutilisation et diffusion libres, avec mention de la source.

Fiche rédigée par l'équipe Certyne (certyne.com), éditeur français de signature électronique. Document informatif : Légifrance, service-public.fr, caf.fr et ameli.fr font foi.

2. Le congé de proche aidant

- **Durée** : 3 mois, renouvelable, dans la limite d'**un an sur toute la carrière**, sauf accord collectif. Il peut être fractionné par demi-journées ; le temps partiel demande l'accord de l'employeur.
- **Délais** : prévenir l'employeur **un mois avant**, 15 jours avant pour un renouvellement, et sans délai en cas d'urgence (dégradation soudaine de la santé, fin brutale d'un hébergement).
- L'employeur **ne peut pas le refuser** si les conditions sont remplies. Aucune ancienneté n'est exigée.
- Le congé **n'est pas payé** par l'employeur, sauf accord plus favorable : c'est l'AJPA qui compense en partie.
- Remettez à l'employeur une déclaration sur l'honneur du lien avec la personne aidée, la décision qui justifie sa perte d'autonomie et la liste des congés déjà pris. Gardez une preuve datée de votre demande.

3. L'allocation journalière du proche aidant (AJPA)

- Versée par la **CAF** ou la **MSA** : un peu plus de **66 € par jour** en 2026, la moitié par demi-journée, 22 jours au plus par mois.
- **Depuis le 1er janvier 2025** : 66 jours par personne aidée, jusqu'à 4 proches, soit 264 jours sur la carrière. Avant, c'était 66 jours pour toute la vie.
- Elle est ouverte aux salariés, agents publics, indépendants et demandeurs d'emploi indemnisés.
- **Demande en ligne** dans « Mon Compte » sur caf.fr, ou avec le formulaire Cerfa 16108. Une **attestation mensuelle** doit ensuite être renvoyée, sinon rien n'est versé.
- Elle est imposable. Elle n'est pas versée à un aidant salarié de la personne aidée au titre de l'APA ou de la PCH.

4. Fin de vie : un congé à part

- Le **congé de solidarité familiale** permet d'accompagner un proche en fin de vie : 3 mois, renouvelable une fois. On prévient l'employeur 15 jours avant, avec un certificat médical. Il ne peut être ni refusé ni reporté.
- L'**allocation d'accompagnement d'une personne en fin de vie** est versée par l'Assurance maladie : **64,93 € brut par jour** pendant 21 jours au plus depuis le 1er avril 2026, ou 32,47 € pendant 42 jours en cas d'activité réduite. Elle se demande avec le formulaire S3708.
- **Don de jours de repos** : des collègues peuvent vous céder anonymement leurs jours non pris, avec l'accord de l'employeur, sauf les 4 premières semaines de congés payés.

5. Retraite, APA et PCH

- **Assurance vieillesse des aidants** : des trimestres de retraite sont validés pendant les périodes d'aide. L'affiliation est automatique avec l'AJPA ; sinon, elle se demande à la CAF ou à la MSA avec le formulaire Cerfa 14104.
- **APA** : la personne âgée peut salarier un membre de sa famille, **sauf son conjoint**, son partenaire de Pacs ou son concubin.
- **PCH** : elle peut salarier un aidant familial ou le **dédommager** ; depuis le 1er juin 2026, ce dédommagement est plafonné à 1 269,83 € par mois. Le salaire est à déclarer aux impôts, le dédommagement non.

6. Le répit et les pièges

- **Aide au répit** dans le cadre de l'APA : jusqu'à 583,52 € par an pour un accueil de jour ou un hébergement temporaire, et jusqu'à 1 159,32 € si l'aidant est hospitalisé. Ces sommes financent des services, elles ne sont pas versées à l'aidant.
- **Plateformes d'accompagnement et de répit** : écoute, formation et solutions de répit, gratuites ; on les trouve sur pour-les-personnes-agees.gouv.fr.
- **Relayage** : un professionnel peut remplacer l'aidant à domicile jusqu'à 6 jours d'affilée, dans la limite de 94 jours sur 12 mois (décret du 19 août 2025).

Pièges à éviter : ne confondez pas le congé de proche aidant, le congé de solidarité familiale et le congé de présence parentale : leurs allocations ne se cumulent pas. Toutes les démarches sont **gratuites** : aucun site payant ne « monte le dossier », et il n'existe pas de carte nationale d'aidant payante. Ne confiez jamais vos identifiants CAF ou FranceConnect.



Liste de contrôle

- ☐ J'ai vérifié que la personne aidée remplit une des conditions (80 %, GIR 1 à 4, tierce personne).
- ☐ J'ai prévenu mon employeur par écrit, un mois à l'avance.
- ☐ J'ai demandé l'AJPA et je renvoie l'attestation chaque mois.
- ☐ J'ai vérifié mes droits à la retraite.
- ☐ J'ai contacté une plateforme de répit ou le CCAS.
- ☐ Je conserve toutes les demandes et décisions datées.

Sources et pour aller plus loin

- Service-public, congé de proche aidant : [F16920](#) · congé de solidarité familiale : [F1767](#)
- AJPA : monparcourshandicap.gouv.fr · allocation de fin de vie : ameli.fr
- Portail des aidants : aidant.gouv.fr · solutions pour les aidants : pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- Autres fiches pratiques de la même collection : certyneo.com/fr/ressources/fiches-pratiques-gratuites

Fiche pratique « Être aidant d'un proche » — version du 19/09/2026 — rédigée par l'équipe Certyneo (certyneo.com). Licence Etalab 2.0. Document informatif. Signaler une erreur : contact@certyneo.com.