

PRENDRE SOIN DE CEUX QUI AIDENT



Concilier vie professionnelle et rôle d'aidant: c'est possible!	p.2
Congé de proche aidant	p.2
Congé de solidarité familiale	p.3
Congé de présence parentale	p.4
Don de jours de congés	p.4
Aider et être aidé: les dispositifs à connaître	p.5
APA	p.5
MDPH	p.6
IGESA	p.6
CNMSS	p.7
CNG	p.7
Préserver sa santé quand on est aidant: un enjeu vital	p.8
Entre soin à l'autre et protection de soi	p.8
Aidants: et si vous faisiez votre check-up bien être?	p.9

En 2030, un actif sur quatre sera un aidant familial contre un sur six aujourd'hui . Derrière ce terme se cache une réalité souvent invisible : celle de collègues qui, après leur journée de travail, prennent soin d'un proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Un engagement parfois épuisant.

ETRE AIDANT, QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?

Un aidant familial est une personne qui accompagne régulièrement un proche pour des actes de la vie quotidienne : courses, toilette, rendez-vous médicaux, démarches administratives... Ce proche peut être un parent âgé, un conjoint malade, un enfant en situation de handicap, etc.



CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET RÔLE D'AIDANT : C'EST POSSIBLE !



CONGÉ DE PROCHE AIDANT (MILITAIRE OU CONJOINT NON MILITAIRE)

Le congé de proche aidant permet à tout salarié, fonctionnaire, militaire, travailleur indépendant ou demandeur d'emploi indemnisé de suspendre temporairement son activité pour accompagner un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

Le proche aidé peut être :

- un ascendant ou descendant (parent, enfant, grand-parent, petit-enfant...),
- un conjoint, concubin ou partenaire de PACS,
- un collatéral (frère, sœur, oncle, tante...),
- ou toute personne âgée ou handicapée vivant avec l'aidant ou entretenant avec lui un lien étroit et stable.
- Ce droit s'étend également aux proches du conjoint.

La personne aidée doit présenter un handicap grave (taux d'incapacité ≥ 80 %) ou une perte d'autonomie classée GIR 1 à 3 selon la grille AGGIR.

La durée du congé est de 3 mois renouvelables, dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière, quel que soit le nombre de proches concernés. Il peut être pris en une seule fois (tous statuts), fractionné ou à temps partiel (hors militaires).

La demande se fait par écrit auprès de l'employeur au moins un mois à l'avance, ou dans un délai plus court en cas d'urgence. Elle doit préciser la date de début, la durée souhaitée, les modalités de prise et inclure les justificatifs (lien familial ou de cohabitation, niveau de dépendance ou de handicap).

Un formulaire est disponible sur Agorha (« Mon dossier → Mes demandes → Documents à télécharger »).

Le congé n'est pas rémunéré par l'employeur, mais il ouvre droit à l'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA), versée par la CAF ou la MSA.

Son montant est de 66.64 € par jour ou 33.32 € pour une demi-journée, dans la limite de 66 jours sur l'ensemble de la carrière.

La demande d'AJPA doit être effectuée séparément auprès de la CAF ou de la MSA.



CONGÉ DE SOLIDARITÉ FAMILIALE (MILITAIRE OU CONJOINT NON MILITAIRE)

Le congé de solidarité familiale permet à tout actif de s'absenter temporairement pour accompagner un proche en fin de vie, atteint d'une maladie grave et incurable. Ce dispositif répond à une exigence de solidarité, d'humanité et de dignité, tout en préservant les droits professionnels.

Le proche concerné peut être :

- le conjoint, partenaire de PACS ou concubin,
- un ascendant ou descendant (parent, enfant, grand-parent, petit-enfant),
- un collatéral (frère, sœur...),
- ou une personne de confiance ou vivant au domicile du militaire.

La durée du congé est de 3 mois maximum, renouvelable une fois, soit 6 mois au total. Il peut être pris en continu ou par périodes fractionnées d'au moins 7 jours consécutifs (pour les militaires), et transformé en temps partiel pour les non-militaires.

La demande doit être faite par écrit au moins 15 jours avant la date de départ, accompagnée d'un certificat médical attestant la phase avancée ou terminale de la maladie et d'un justificatif du lien avec la personne accompagnée.

Le formulaire, disponible sur Agorha (« Mon dossier → Mes demandes → Documents à télécharger »), est à transmettre au BAP via la voie hiérarchique.

Le congé n'est pas rémunéré, mais peut donner lieu au versement d'une Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie (AJAP) :

- versée par le centre de solde ,
- ou par le Centre national de gestion des demandes d'allocations journalières d'accompagnement d'une personne en fin de vie (CNAJAP) pour le secteur privé.
- le montant est de 64,93 € par jour ou 32,47 € pour un temps partiel.

CONGÉ DE PRÉSENCE PARENTALE (MILITAIRE OU CONJOINT NON MILITAIRE)

Le congé de présence parentale permet à un parent de s'absenter lorsque la maladie, l'accident ou le handicap de son enfant à charge présente une gravité particulière nécessitant une présence soutenue et des soins contraignants.

Il ouvre droit à 310 jours ouvrés sur 36 mois, par enfant et par pathologie, selon la durée fixée par le certificat médical. Le congé peut être renouvelé dans cette limite.

Les jours peuvent être pris en continu ou non, sans fractionnement pour les militaires. Pour les non-militaires, il peut être fractionné ou pris à temps partiel.



Au-delà des 36 mois / 310 jours, un nouveau congé peut être accordé sous conditions spécifiques. La demande s'effectue par écrit au moins 15 jours avant le début du congé (formulaire disponible sur Agorha : Mon dossier → Mes demandes → Documents à télécharger). En cas d'urgence, le congé peut commencer le jour même.

Elle doit être transmise au BAP via la voie hiérarchique, accompagnée d'un certificat médical précisant la nécessité de la présence parentale et la durée prévisible des soins.

Ce congé n'est pas rémunéré mais peut ouvrir droit à l'allocation journalière de présence parentale (AJPP) versée par la CAF (ou MSA). L'AJPP est versée mensuellement en fonction du nombre de jours d'absence pris au titre du congé de présence parentale dans la limite de 22 jours par mois. Le droit à l'allocation journalière de présence parentale (AJPP) est ouvert pour une période maximale de 3 ans et dans la limite de 310 jours maximum par enfant et par pathologie. Son montant est de 66.64 €/jour ou 33.32 € par ½ journée.

LE DON DE JOURS DE CONGÉS

Les agents civils ou militaires peuvent bénéficier de dons de jours s'ils :

- assument la charge d'un enfant de moins de 20 ans gravement malade, handicapé ou accidenté nécessitant une présence et des soins constants ;
- assistent une personne en perte d'autonomie grave ou handicapée ;
- subissent le décès d'un enfant ou d'une personne à charge âgé(e) de moins de 25 ans.

La demande s'effectue par la voie hiérarchique pour les militaires et auprès du service RH pour les civils. Le nombre de jours demandés ne peut excéder 30 jours, renouvelables.

Les dons de jours sont attribués selon l'ordre de réception des demandes. En cas de stock insuffisant, un appel aux dons peut être lancé.

L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE (APA)



L'APA est une aide financière destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie, ayant besoin d'aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne ou d'une surveillance régulière. Elle vise à favoriser le maintien à domicile ou un accompagnement adapté en établissement.

Elle permet de financer :

- l'aide à domicile (ménage, repas, toilette, accompagnement...),
- l'achat ou la location de matériel adapté (barres d'appui, lit médicalisé...),
- l'accueil temporaire ou permanent en établissement,
- des solutions de répit pour soulager les proches aidants.

Pour bénéficier de l'APA, il faut :

- avoir 60 ans ou plus,
- résider en France de manière stable et régulière,
- présenter une perte d'autonomie évaluée selon la grille AGGIR (niveaux GIR 1 à 4).

Le montant dépend :

- du niveau de perte d'autonomie,
- des besoins inscrits dans le plan d'aide personnalisé,
- et des ressources du bénéficiaire (un reste à charge peut s'appliquer).

La demande se fait auprès du Conseil départemental, à l'aide du formulaire n°16301*01, accompagné des pièces justificatives.

Une équipe médico-sociale évalue ensuite les besoins et élabore le plan d'aide.

💡 Le + pour les aidants

L'APA peut inclure un temps de répit financé pour l'aidant : accueil de jour, hébergement temporaire ou soutien renforcé à domicile, afin de prévenir l'épuisement.



LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

Les MDPH sont le guichet unique d'accès aux droits et prestations destinés aux personnes handicapées, enfants et adultes de moins de 60 ans (sauf exceptions). Présentes dans chaque département, elles facilitent les démarches et coordonnent l'accompagnement des personnes concernées.

La MDPH évalue les besoins, oriente les personnes et prend les décisions d'attribution relatives à différents droits, notamment :

- l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH) et son complément,
- l'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH) et ses compléments,
- les Cartes Mobilité Inclusion (CMI),
- l'orientation vers un établissement ou service médico-social,
- la Prestation de Compensation du Handicap (PCH),
- le Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS) et les aides à la scolarisation,
- l'avis d'affiliation gratuite de l'aidant familial à l'assurance vieillesse (AVPF).

Les MDPH constituent ainsi un acteur central de la reconnaissance du handicap et de la mise en place des aides adaptées à chaque situation.

L'IGESA



Il existe plusieurs prestations pour les séjours d'enfants porteurs de handicap en centre de loisirs sans hébergement, en colonie de vacances, dans le cadre éducatif ou pour des séjours en famille dans des centres référencés. D'autres prestations peuvent également être versées en cas d'hospitalisation du militaire ou de séjour en maison de convalescence accompagné des enfants. Ces prestations sont soumises au quotient familial.

site internet " igesa.fr" rubrique e.social des armées - Maladie, Dépendance et handicap





LA CNMSS

Des aides à domicile peuvent être prises en charge. Elles se déclinent sous 3 formes:

L'aide-ménagère assure les tâches ménagères, les courses, la cuisine, l'entretien du linge pour les personnes atteintes d'une maladie ou d'un handicap lorsque le foyer n'a pas d'enfant à charge ou uniquement des enfants de plus de 14 ans.

L'aide-ménagère aux familles qui intervient pour apporter une aide dans la gestion des actes ordinaires de la vie quotidienne comme le ménage, les courses ou l'entretien du linge au bénéfice d'un parent qui élève seul(e) ses enfants et présente une pathologie ou d'un parent ayant un enfant présentant une pathologie lourde, ponctuelle, et/ou hospitalisé. Le foyer doit comporter des enfants dont un de moins de 14 ans. Le demandeur ne doit pas bénéficier du même type d'aide, de la part d'un autre organisme (CAF...)

L'aide familiale est une technicienne d'intervention sociale et familiale (TISF) qui apporte des soins aux nourrissons, une assistance éducative auprès des jeunes enfants et développe un travail d'accompagnement auprès des parents. De par son statut, elle n'a pas vocation à assurer de la garde d'enfant, prestation non couverte par la CNMSS.

Les conditions d'attribution sont identiques à celles de l'aide-ménagère aux familles mais pour un foyer comportant un enfant de moins de 6 ans.

LA CAISSE NATIONALE DU GENDARME (CNG)

Elle propose des aides pour rendre visite à un proche hospitalisé, pour les personnes en situation de handicap, pour la dépendance à domicile ou en EHPAD.

PRÉSERVER SA SANTÉ QUAND ON EST AIDANT : UN ENJEU VITAL

ENTRE SOIN À L'AUTRE ET PROTECTION DE SOI

Être aidant familial, c'est souvent un acte d'amour, de solidarité et d'engagement profond. C'est tenir la main d'un parent malade, accompagner un conjoint en perte d'autonomie, ou veiller sur un enfant porteur de handicap.

Mais derrière ces gestes, il y a aussi une réalité moins visible : la culpabilité.

**« J'AI PEUR DE NE PAS EN FAIRE ASSEZ. »
« QUAND JE SORS, JE PENSE À CE QUE JE DEVRAIS FAIRE À LA MAISON. »
« PARFOIS J'AIMERAI SOUFFLER, MAIS JE ME SENS ÉGOÏSTE. »**

Elle s'installe souvent sans qu'on la voie venir.

Le problème, c'est que cette culpabilité peut devenir un moteur à double tranchant : elle pousse à agir, mais elle use jusqu'à l'épuisement. Il faut donc trouver l'équilibre pour ne pas s'épuiser à force de vouloir tout faire seul.

La clé : comprendre que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre

On l'oublie trop souvent : pour aider sur la durée, il faut rester en bonne santé physique et mentale.

Un aidant épuisé, stressé ou malade ne pourra plus accompagner comme il le souhaite.

Prendre une pause, déléguer, ou accepter un relais n'est pas un signe de faiblesse : c'est une stratégie de protection, pour soi et pour l'autre.

Des pistes pour alléger la culpabilité:

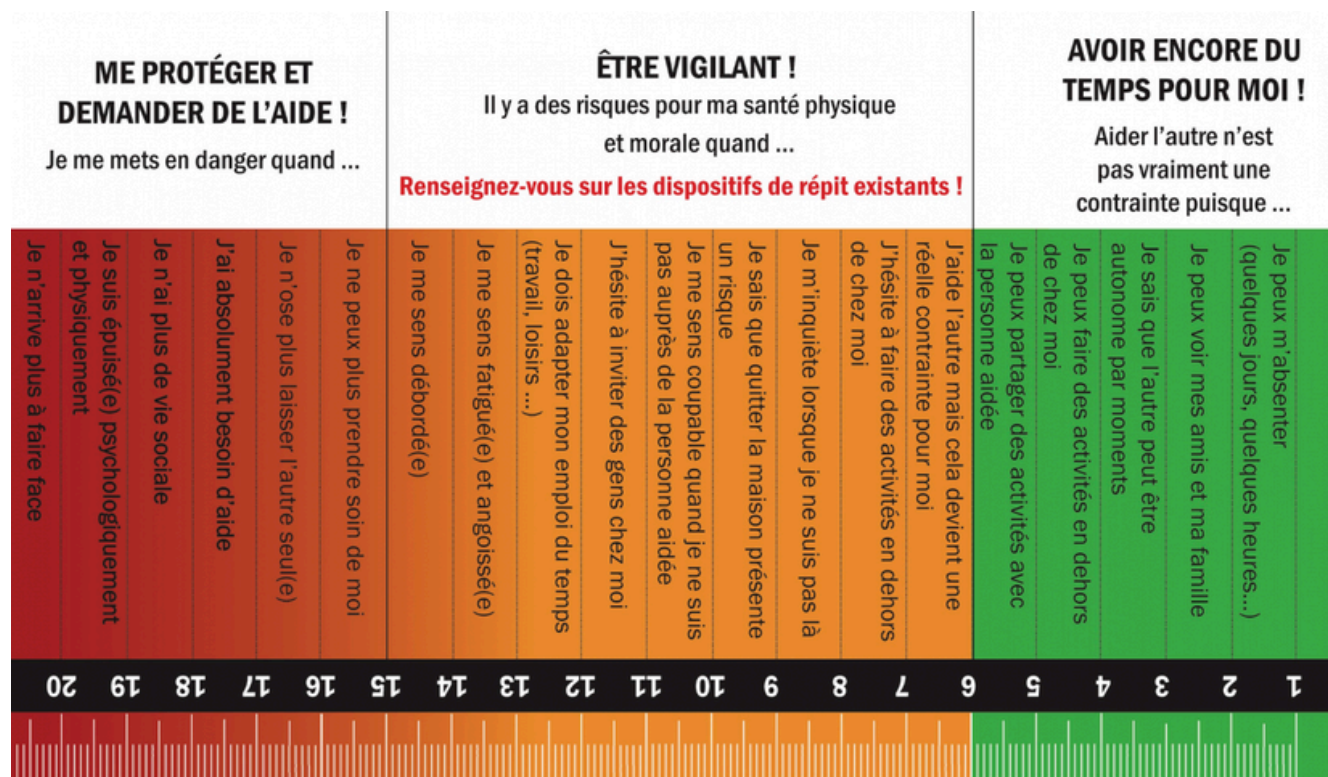
- Changer le regard : aider ne signifie pas tout faire seul, mais s'assurer que l'autre reçoit les soins nécessaires.
- S'autoriser des respirations : intégrer dans son agenda des moments pour soi, comme on planifie les rendez-vous médicaux.
- Partager son vécu : échanger avec d'autres aidants permet de réaliser que l'on n'est pas seul à ressentir cela.
- Se faire accompagner : psychologues, groupes de parole, associations d'aidants sont des ressources précieuses.

"AU DÉBUT, JE CULPABILISAI DÈS QUE JE PRENAIS UNE HEURE POUR MOI. PUIS J'AI COMPRIS QUE SANS CES RESPIRATIONS, JE N'AURAI PAS TENU."

Pour durer, il faut trouver son rythme, apprendre à poser le fardeau de temps en temps, et accepter qu'aider bien, c'est aussi s'aider soi-même.

AIDANTS : ET SI VOUS FAISIEZ VOTRE CHECK-UP BIEN-ÊTRE ?

L'Aidantomètre est un baromètre pour aider les aidants familiaux à évaluer leur niveau de fatigue et de stress. Il permet de prendre conscience des répercussions physiques, psychologiques et émotionnelles du rôle d'aidant, et de repérer les signes d'épuisement.



Les aidants familiaux peuvent être accompagnés par divers lieux de soutien : MDPH, Maisons des Aidants, CLIC, associations spécialisées selon la pathologie...

Ces structures offrent information, orientation, écoute et solutions de répit.

La liste étant non exhaustive, vous pouvez contacter l'assistant.e social.e de l'ASA pour vous orienter vers des ressources disponibles localement



Pour aller encore plus loin: le guide du proche aidant de la mission accompagnement du handicap de la Gendarmerie

lien: https://action-sociale.publi.gendarmerie.fr/sites/default/files/2025-04/2022-037_Maj_Guide_proche_aidant_BD_0.pdf