



France Urgence Séniors

L'expertise du soin, la proximité du lien

GUIDE PRATIQUE · ÉDITION 2026

Guide de l'aidant

*Accompagner un proche en perte
d'autonomie... sans s'oublier.*



Ce guide est pour vous

si vous aidez un parent, un conjoint ou un proche au
quotidien — même sans vous être jamais dit « aidant ».

« L'expertise du soin, la proximité du lien »

Sommaire

Lisez ce guide dans l'ordre qui vous convient : chaque chapitre peut se lire seul.



Bienvenue

p. 3



Les aidants en chiffres

p. 4



1

Être aidant : de quoi parle-t-on ?

p. 7



2

Prendre soin de vous : 7 conseils

p. 9



3

Faire reconnaître votre statut

p. 14



4

Travail et rôle d'aidant

p. 16



5

Aides financières et protection sociale

p. 18



6

Les solutions de répit

p. 20



7

Vos interlocuteurs

p. 22



8

Formulaires et démarches en ligne

p. 23



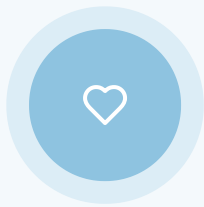
9

Besoin d'un hébergement en urgence ?

p. 24



Vous êtes un pilier essentiel pour votre proche. Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de lui.



INTRODUCTION

Accompagner un proche sans s'oublier

Accompagner un parent, un conjoint ou un proche en perte d'autonomie est un geste *profondément humain*. C'est aussi un rôle exigeant, souvent invisible, qui s'installe progressivement et pèse sur le quotidien.

11
millions

En France, près de **11 millions de personnes** aident un proche — soit environ **un adulte sur cinq** — le plus souvent sans se reconnaître comme « aidant ».

Cette implication a pourtant des conséquences directes sur la vie personnelle, professionnelle et financière.

💡 Ce que ce guide va vous apporter



Y voir clair

Comprendre votre rôle et ce qu'il implique.



Connaître vos droits

Congés, aides financières, protection sociale.



Vous préserver

Mobiliser les bonnes aides et souffler.



NOTRE CONVICTION

Une aide de qualité et durable repose d'abord sur la santé de celui ou celle qui l'apporte.



REPÈRES

Les aidants en chiffres

Les études les plus récentes convergent : l'aidance est un phénomène massif, largement porté par des actifs, et encore insuffisamment reconnu. Si vous êtes aidant, ***vous êtes très loin d'être seul.***

☆ Les chiffres à retenir

**1 Européen
sur 3**

est aidant régulier.

**8 à 11
millions**

d'aidants en France, dont
environ 6 sur 10 en activité.

13 à 20 h

d'aide par semaine en
moyenne.

7 sur 10

ressentent une charge
importante.

9 sur 10

se disent fiers d'aider.

4 sur 10

seulement se sentent bien
informés sur leurs droits.



Un engagement précieux, mais une charge lourde : c'est pourquoi **l'information, les congés, les aides financières et les solutions de répit** détaillés dans ce guide sont essentiels.

Ce que disent les études

CLARIANE / OPINIONWAY 2025

En France et en Europe

Menée auprès de plus de 13 000 personnes dans six pays (France, Allemagne, Italie, Espagne, Belgique, Pays-Bas), cette étude montre que **près d'un Européen sur trois (28 %)** est aidant régulier.

47 ans

âge moyen des aidants

+ de 70 %

travaillent

13 h / sem.

près de 2 h par jour

Dans 89 % des cas, la personne aidée est un membre de la famille. En France, **65 %** des aidants estiment que leur vie familiale est affectée et **53 %** que leur vie sociale ou professionnelle en souffre.

Des formes d'aide multiples

- aide matérielle **73 %**
- soutien moral **59 %**
- aide administrative **54 %**
- aide physique **40 %**

Une charge réelle

7 aidants sur 10 ressentent une charge importante, et **69 %** estiment que ce rôle a un impact sur leur santé physique ou psychique.

Mais une fierté qui domine

84 % ont choisi d'aider, **90 %** se disent fiers de ce qu'ils font, **82 %** sont heureux d'apporter cette aide.

Un besoin de reconnaissance

82 % attendent davantage de soutien public, et **seuls 42 %** se sentent bien informés sur leurs droits.

OBSERVATOIRE OCIRP / VIAVOICE 2025

Les salariés aidants

En France, on compte **entre 8 et 11 millions** de proches aidants, dont **61 %** exercent une activité professionnelle. Contrairement à une idée reçue, l'aidance ne concerne pas que les seniors : l'âge moyen d'entrée dans ce rôle est de **34 ans**. Les salariés aidants y consacrent en moyenne **20 heures par semaine**, soit plus d'une demi-journée de travail supplémentaire.

Santé mentale

44 % se déclarent en difficulté — **60 %** lorsqu'ils aident leur conjoint, **58 %** lorsqu'ils vivent sous le même toit.

Répercussions professionnelles

31 % ont des difficultés au travail, **36 %** ont renoncé à une promotion ou une formation, **20 %** craignent de devoir quitter leur poste.

DREES, JUIN 2026

Le repère officiel

La dernière étude de la Drees mesure l'aide aux gestes de la vie quotidienne (hors soutien uniquement moral) : **5,3 millions de personnes** de 16 ans ou plus (8,9 % de la population) aidaient un proche vivant à domicile en 2022, contre 5,6 millions en 2008 — **une baisse de 6 %**, alors même que les besoins d'aide augmentent.

55 ans

âge moyen (près de 53 ans en 2008)

51 %

assurent 3 à 7 types de tâches (40 % en 2008)

13 %

y consacrent 35 h ou plus par semaine (8 % en 2008)

53 % travaillent, cherchent un emploi ou étudient ; les femmes restent majoritaires (**57 %**).



Ces chiffres, plus restrictifs que les 8 à 11 millions souvent cités, ne se contredisent pas : ils ne mesurent pas la même chose. **Moins d'aidants, mais chacun plus sollicité** — raison de plus pour connaître vos droits.

Sources : Drees, « Le nombre de proches aidants à la vie quotidienne baisse de 6 % entre 2008 et 2022 », Études et Résultats n° 1377, juin 2026 ; Clariane / OpinionWay, « Les aidants en Europe », 2025 ; Observatoire OCIRP / Viavoice, « Salariés aidants et dialogue social », 2025.

1

CHAPITRE 1

Être aidant : de quoi parle-t-on ?

Vous aidez un proche régulièrement ? Alors vous êtes aidant — et la loi le reconnaît.

**EN BREF**

Une aide **régulière, volontaire et non professionnelle** apportée à un proche en situation de dépendance ou de handicap.



Une définition reconnue par la loi

La loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement (**loi ASV**) a inscrit dans la loi une définition du proche aidant. Peut être considéré comme aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie :



son **conjoint**, son partenaire de PACS ou son concubin ;



un **parent** ou un allié (par alliance) ;



toute personne résidant avec elle ou ayant des **liens étroits et stables** — un voisin, un ami de longue date.



Des formes d'aide très variées

Le rôle d'aidant recouvre des réalités multiples, qui s'additionnent souvent au fil du temps :

**Les actes de la vie quotidienne**

Toilette, habillage, repas, déplacements, ménage, courses, gestion du linge.

**L'accompagnement médical et administratif**

Rendez-vous, traitements, lien avec les soignants, démarches (APA, mutuelle, impôts...).

**Le soutien moral et social**

Présence, écoute, stimulation, maintien du lien social et lutte contre l'isolement.

**La coordination**

Souvent, l'aidant devient le « chef d'orchestre » qui organise l'intervention des professionnels.

SIGNAUX D'ALERTE

Repérer les signes d'épuisement

Parce que le rôle s'installe insidieusement, beaucoup d'aidants ne mesurent pas leur propre fatigue.

Quelques signaux doivent vous alerter :



Troubles du sommeil



Irritabilité



Culpabilité permanente



Isolement



Rendez-vous médicaux repoussés



Anxiété



Perte de plaisir



Reconnaître ces signes **n'est pas un aveu de faiblesse** : c'est le premier pas pour agir avant l'épuisement (le « burn-out de l'aidant »).



Et maintenant ?

Le chapitre suivant vous propose **7 réflexes concrets** pour tenir dans la durée. Et si vous avez 60 ans ou plus, le **programme ICOPE** (p. 11) peut vous aider à repérer une fatigue installée.

« *Vous faites de votre mieux dans une situation difficile.* »

2

CHAPITRE 2

Prendre soin de vous : 7 conseils essentiels

Vous êtes un pilier important pour votre proche. Mais *vosre équilibre est la condition d'un accompagnement durable*.

**EN BREF**

Sept réflexes concrets pour tenir dans la durée — à piocher selon vos besoins, sans pression.

1

Écoutez vos besoins

Accordez-vous des moments de repos réguliers : ce n'est pas égoïste, c'est indispensable. Pratiquez l'auto-compassion — vous faites de votre mieux dans une situation difficile. Préservez, même à petite dose, ce qui vous fait du bien : une marche, une sortie, un loisir, un moment entre amis. Ce n'est pas du temps « volé » à votre proche : cela vous rend plus disponible et plus solide.

2

Informez-vous

Comprendre la maladie ou la situation de votre proche permet d'anticiper plutôt que de subir. Associations, plateformes d'accompagnement et de répit, professionnels de santé proposent des ressources et parfois des formations gratuites (gestes techniques, communication, maladie d'Alzheimer...).

3

Créez un réseau de soutien

Ne restez pas seul. Répartir les tâches avec la famille et les amis, même modestement, allège la charge mentale. Osez des demandes précises (« peux-tu accompagner maman à ce rendez-vous jeudi ? »). Rejoignez des groupes d'entraide ou des cafés des aidants, en présentiel ou en ligne.

4

Organisez-vous

Établissez des routines pour les soins et les temps forts de la journée. Appuyez-vous sur des outils simples : agenda partagé, classeur ou application regroupant ordonnances, contacts, rendez-vous et tâches. Un « cahier de liaison » entre intervenants évite oublis et répétitions.

5

Faites appel à des professionnels

Vous n'avez pas à tout porter seul. Aides à domicile, SSIAD, infirmiers, ergothérapeutes peuvent prendre le relais. Des aides allègent leur coût, pour votre proche (APA, caisses de retraite, crédit d'impôt pour l'emploi à domicile) comme pour vous (chapitre 5). Déléguer, c'est retrouver votre place de proche plutôt que de soignant.

6

Communiquez

Parlez avec votre proche de ses besoins et souhaits, tout en exprimant vos limites avec bienveillance : c'est respecter sa dignité et son autonomie de décision. Avec les professionnels, posez vos questions, dites ce qui ne va pas : vous êtes un partenaire de la prise en charge, pas un simple exécutant.

7

Préservez votre bien-être psychologique

La fatigue émotionnelle et la détresse ne sont pas des faiblesses. Consultez un psychologue ou faites-vous accompagner : de nombreuses plateformes de répit proposent un soutien dédié aux aidants. Respiration, méditation, yoga, activité physique douce aident à relâcher la tension. Parlez-en aussi à votre médecin traitant.

À RETENIR



Vous êtes un pilier essentiel pour votre proche, mais une aide de qualité repose aussi sur votre propre équilibre.

Aidant de plus de 60 ans ? Le programme ICOPE vous concerne aussi

Quand on accompagne un proche, sa propre santé passe souvent au second plan : rendez-vous repoussés, fatigue banalisée, petits signaux ignorés. Or l'âge moyen des aidants dépasse aujourd'hui **55 ans**, et beaucoup ont eux-mêmes 60 ans ou plus — notamment lorsqu'ils aident un conjoint ou un parent très âgé. **Si c'est votre cas, ICOPE est fait pour vous**, pas seulement pour votre proche.

Conçu par l'**Organisation mondiale de la santé** et soutenu par le ministère de la Santé, ICOPE (*Integrated Care for Older People*) aide les personnes de 60 ans et plus à préserver leur autonomie le plus longtemps possible. Son principe : **repérer tôt les premiers signes de fragilité**, dès qu'une fonction commence à baisser. C'est là que la prévention est la plus efficace.

✓ Les 6 fonctions surveillées



La mobilité

se déplacer facilement et limiter le risque de chute



La nutrition

surveiller l'alimentation, le poids, prévenir la dénutrition



La vision

détecter une baisse de la vue



L'audition

repérer une perte auditive



La mémoire

suivre les capacités cognitives



Le moral

identifier une humeur dépressive ou un isolement — deux risques bien connus chez les aidants

En France, les outils ICOPE proposent aussi des conseils sur trois domaines complémentaires : **la continence urinaire, le soin et le soutien social**, et **le soutien aux aidants** — pensé spécifiquement pour les personnes qui, comme vous, accompagnent un proche.

Les 5 étapes du parcours

La démarche est coordonnée par les professionnels de santé et les acteurs locaux :

1

Le repérage

Un questionnaire simple et rapide (une dizaine de minutes), seul ou avec de l'aide, pour identifier les premiers signes de fragilité.

2

L'évaluation approfondie

Si une faiblesse est détectée, un professionnel de santé réalise un examen plus détaillé.

3

Le plan de soins personnalisé

Des conseils et solutions adaptés pour corriger la baisse d'une fonction.

4

Le suivi

Une réévaluation régulière, tous les 6 mois à un an.

5

Le soutien

L'implication des acteurs locaux et l'aide aux aidants, pour que l'accompagnement tienne dans la durée.

Comment participer ?

L'auto-évaluation est **gratuite** et accessible de plusieurs façons :

Sur smartphone ou tablette

Application **ICOPE Monitor**, sur l'App Store et Google Play.

Sur ordinateur

Sur icope.fr, qui guide question par question.

Dans Mon espace santé

Depuis juin 2026, le questionnaire est accessible directement depuis votre compte [Mon espace santé](#)

Avec un professionnel

Médecin, infirmier, pharmacien ou kiné peut vous aider. Si votre proche a aussi 60 ans ou plus, faites le test ensemble — chacun le sien.

♥ Pourquoi faire le test pour vous-même ?

👁 Repérer ce que vous ne voyez plus

Absorbé par le quotidien de votre proche, vous pouvez passer à côté d'une baisse de la vue, de l'audition, d'une perte de poids ou d'un moral en berne. Le test met ces signaux en évidence en quelques minutes.

🛡 Prévenir l'épuisement

Le volet moral et le domaine « soutien aux aidants » aident à repérer une fatigue installée et à trouver des conseils adaptés (voir « Repérer les signes d'épuisement », chapitre 1).

🛡 Protéger votre capacité à aider

Une chute, une dénutrition ou des troubles de la vue non corrigés chez l'aidant fragilisent tout l'accompagnement. Agir tôt, c'est préserver votre autonomie... et celle du duo que vous formez avec votre proche.

🗨 En parler à votre médecin

Le résultat vous donne une base concrète pour aborder votre propre santé en consultation, au lieu de la reporter.

LE BON RÉFLEXE



Si vous avez 60 ans ou plus, faites le test ICOPE pour vous-même, puis refaites-le tous les 6 mois à un an. Prendre soin de votre santé, c'est aussi prendre soin de votre proche.

Selon le département, un accompagnement personnalisé peut être organisé après le questionnaire ; ailleurs, le résultat peut vous conseiller de consulter un professionnel de proximité. En savoir plus : icope.fr, sante.fr — [programme ICOPE](#) et [l'Assurance Retraite](#).

3

CHAPITRE 3

Faire reconnaître votre statut d'aidant

Depuis la loi de 2015, l'aidant familial est défini et reconnu. Cette reconnaissance ouvre l'accès à plusieurs dispositifs de protection.

**EN BREF**

Une simple lettre au Conseil départemental suffit pour demander une attestation d'aidant.

✓ Ce que la reconnaissance vous permet

- ✓ **participer aux décisions** concernant votre proche ;
- ✓ **accéder aux dispositifs dédiés** : congé de proche aidant, solutions de répit, droits pour la retraite, dédommagement éventuel.

Comment obtenir une attestation d'aidant ?

La demande se fait auprès de votre **Conseil départemental** :

1

Adressez une lettre recommandée

Déclarez sur l'honneur être l'aidant de votre proche : nature du lien, pathologie ou situation de dépendance, tâches effectuées et temps consacré.

2

Joignez des justificatifs

(facultatif mais utile) : certificats médicaux attestant que votre présence est nécessaire, justificatifs d'employeur en cas de réduction ou d'arrêt d'activité.

 Votre proche peut aussi le faire

La démarche peut être effectuée par le proche aidé lui-même, qui atteste de votre rôle.

 D'autres portes d'entrée

Lors d'une demande d'APA, PCH ou AAH, vous pouvez être désigné comme aidant (dédommagement, salarié-aidant, droit au répit).

Les limites actuelles du statut

Le statut d'aidant constitue une avancée réelle, mais il reste perfectible. Trois difficultés reviennent souvent :



La charge administrative

Les démarches pour accéder aux droits sont parfois complexes et découragent.



La précarité financière

Les aides ne compensent que partiellement la perte de revenus liée à la réduction ou l'arrêt d'activité.



L'absence de statut universel

Les droits varient selon les situations, ce qui crée des inégalités d'accès.



Ne restez pas seul face aux démarches. Un travailleur social (CCAS, point d'information local, plateforme d'accompagnement des aidants) peut vous aider à les sécuriser.

Pour vous aider : un modèle de lettre

Objet : déclaration sur l'honneur de proche aidant

Madame, Monsieur,

Je soussigné(e) **[nom, prénom]**, demeurant **[adresse]**, déclare sur l'honneur être le proche aidant de **[nom, prénom de la personne aidée]**, demeurant **[adresse]**, dont je suis **[lien : fils, fille, conjoint, voisin...]**.

Mon proche est en situation de **[perte d'autonomie / pathologie]**. Je l'accompagne pour **[toilette, repas, courses, rendez-vous, démarches...]**, à raison d'environ **[X]** heures par semaine.

Je vous remercie de bien vouloir me délivrer une attestation de proche aidant.

Fait à **[ville]**, le **[date]** — Signature

Modèle indicatif, à adapter. À envoyer en recommandé au Conseil départemental, avec les justificatifs utiles.

4

CHAPITRE 4

Concilier vie professionnelle et rôle d'aidant

Plusieurs dispositifs permettent d'aménager, de réduire ou de suspendre votre activité professionnelle.

**EN BREF**

Deux congés principaux, le don de jours et le télétravail : des solutions complémentaires, souvent cumulables.

LE PLUS UTILISÉ

Le congé de proche aidant

Pour cesser temporairement ou réduire votre activité afin de vous occuper d'un proche handicapé, invalide, âgé ou en perte d'autonomie.

Pour qui ?	Conjoint, ascendant, descendant, collatéral jusqu'au 4 ^e degré, ou personne avec qui vous avez des liens étroits et stables. Le proche doit résider en France de façon stable et régulière.
Durée	Fixée par la convention ou l'accord d'entreprise. À défaut : 3 mois, renouvelable, dans la limite d'1 an sur toute la carrière. Continu, fractionné ou à temps partiel (ces deux dernières modalités avec l'accord de l'employeur).
Demande	Prévenir l'employeur au moins 1 mois avant ; en cas d'urgence, le congé peut débuter immédiatement. Joindre une déclaration sur l'honneur et un justificatif (ex. décision d'APA en GIR 1 à 4).
Pendant	Aucune autre activité professionnelle, sauf si vous êtes employé par la personne aidée bénéficiaire de l'APA ou de la PCH.
À la fin	À l'expiration, au décès du proche ou à son entrée en établissement. Vous retrouvez votre emploi ou un emploi similaire, à rémunération au moins équivalente.

Le congé de solidarité familiale

Pour assister un proche dont le pronostic vital est engagé, ou en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable.

Durée	3 mois maximum , renouvelable une fois. Continu, fractionné, ou transformé en temps partiel.
Demande	À l'employeur au moins 15 jours avant , avec un certificat médical attestant la gravité de l'état de santé du proche.
À la fin	À l'expiration, dans les 3 jours suivant le décès, ou plus tôt avec un préavis de 3 jours. Vous retrouvez votre emploi ou un emploi équivalent.

À suivre : la loi n° 2026-404 du 26 mai 2026 sur l'accompagnement et les soins palliatifs prévoit un rapport au Parlement, sous six mois, sur une réforme de ce congé (taux de recours, indemnisation). Le dispositif reste inchangé à ce jour.



Le don de jours de repos

Un collègue de la même entreprise peut vous céder, anonymement et sans contrepartie, des jours de repos non pris. Vous conservez votre rémunération pendant votre absence. Renseignez-vous auprès de votre service RH ou de vos représentants du personnel.



Le droit renforcé au télétravail

Depuis le 21 juillet 2023, tout salarié aidant bénéficie d'un accès renforcé au télétravail. À défaut de modalités prévues par l'accord ou la charte, l'employeur ne peut refuser qu'en **motivant sa décision** (art. L. 1222-9 du Code du travail). Souvent plus simple à obtenir qu'un congé, et cumulable avec lui.

5

CHAPITRE 5

Les aides financières et la protection sociale

Le congé de proche aidant n'est pas rémunéré par l'employeur... mais il ouvre droit à une allocation.

**EN BREF**

L'AJPA (CAF/MSA) indemnise le congé de proche aidant ; l'AJAP (Assurance Maladie) accompagne la fin de vie.

CAF · MSA**L'AJPA — allocation journalière du proche aidant**

Versée par la CAF (ou la MSA pour le régime agricole). Montants au 1^{er} janvier 2026 :

66,64 €

par jour

33,32 €

par demi-journée

≈ 1 466 €

par mois (22 jours max.)

Durée	66 jours par personne aidée, pour 4 personnes aidées maximum sur la carrière (264 jours au total). Fractionnable, y compris par demi-journée.
Conditions	Proche en perte d'autonomie en GIR 1 à 4 , ou taux d'incapacité d'au moins 80 % reconnu par la MDPH.
Non-cumul	L'AJPA n'est pas versée si vous êtes déjà rémunéré au titre de l'APA de votre proche pour l'aide apportée.
Mayotte	58,31 € par jour.

ASSURANCE MALADIE

L'AJAP — accompagnement d'une personne en fin de vie

Associée au congé de solidarité familiale, elle est versée à l'aidant qui accompagne à domicile un proche en fin de vie. Montants depuis le 1^{er} avril 2026 :

64,93 €

bruts / jour — arrêt total, 21 jours max.

32,47 €

bruts / jour — temps partiel, 42 jours max.

Montant brut, soumis à la CSG et à la CRDS. Le versement cesse le lendemain du décès du proche s'il survient pendant la période.

 Votre protection sociale : valoriser, compléter, ne rien oublier **Assurance vieillesse**

Sous conditions de ressources, l'aidant d'un bénéficiaire de l'APA ou de la PCH peut être affilié gratuitement à l'**AVA** et continuer à valider des trimestres. Depuis le 1^{er} septembre 2023, ni cohabitation ni lien familial ne sont exigés. Affiliation automatique si vous percevez l'AJPA ; sinon, demande à la CAF ou à la MSA.

 Assurance maladie

Maintien de vos droits pendant les périodes de congé.

 VAE

Les compétences acquises peuvent être valorisées, notamment vers les métiers du grand âge.

 Aides complémentaires

Selon votre situation : exonérations fiscales, aides de votre département ou de votre caisse de retraite.

 Aides du proche aidé

APA, PCH, caisses de retraite, crédit d'impôt pour l'emploi à domicile, aides au logement. Un point avec le Conseil départemental permet de vérifier que tous les droits sont ouverts.

6

CHAPITRE 6

Les solutions de répit

Souffler, se reposer, parfois s'absenter quelques jours : c'est indispensable pour tenir dans la durée — *et c'est possible*.

**EN BREF**

Plusieurs solutions prennent le relais tout en garantissant le bien-être de votre proche. L'APA peut en financer une partie.

 Bon à savoir : le « droit au répit » de l'APA

Il peut financer, au-delà du plan d'aide habituel, certaines solutions de répit lorsque l'aidant ne peut être remplacé. Il s'évalue avec l'équipe médico-sociale du Conseil départemental, **sans démarche séparée**.

583,52 €

par an en 2026 — lorsque le plafond du plan d'aide APA est atteint

1 159,32 €

maximum — majoration ponctuelle en cas d'hospitalisation de l'aidant

**L'accueil de jour**

Des structures (indépendantes ou intégrées à un EHPAD) accueillent la journée les personnes vivant à domicile : activités, aide au quotidien, repas, souvent transport aller-retour. Idéal pour la vie sociale du proche et des plages de temps régulières pour vous. Coûts fixés par le département, partiellement couverts par l'APA.

**Le baluchonnage (relayage à domicile)**

Une personne qualifiée prend le relais à domicile **sur plusieurs jours consécutifs**, pour que vous puissiez vous reposer ou vous absenter sans déplacer votre proche. Ses repères sont préservés. Une formule appréciée pour son caractère humain, qui se développe progressivement en France.



Les familles d'accueil

Une personne ou un couple agréé par le Conseil départemental accueille votre proche chez lui, temporairement ou durablement : hébergement, repas, ménage, courses, activités, dans un cadre familial. Possibilité d'APA, ALS ou APL, et de réduction ou crédit d'impôt.



Les gardes itinérantes de nuit

Proposées par les services d'aide à domicile : des passages nocturnes ponctuels pour assurer présence, sécurité et aide aux actes essentiels. Rassurant pour votre proche comme pour vous.



COUP DE CŒUR

L'hébergement temporaire

Jusqu'à trois mois : absence de l'aidant, vacances, hospitalisation, convalescence, ou essai avant une entrée définitive. Trois tarifs : **hébergement** (à la charge de la personne), **dépendance** (partiellement APA pour les GIR 1 à 4) et **soins** (Assurance Maladie).

« Prendre du temps pour soi n'est pas abandonner : c'est se donner les moyens de continuer. »

7

CHAPITRE 7

Vos interlocuteurs et ressources utiles

Vous n'avez pas à tout savoir : ces interlocuteurs sont là pour vous écouter et vous orienter.



EN BREF

En cas de doute, commencez par le Conseil départemental ou le CCAS de votre commune.



Le Conseil départemental

Reconnaissance du statut d'aidant, APA, droit au répit, aides locales.



Le CCAS de votre commune

Orientation, aides de proximité, accompagnement social.



Le Service public départemental de l'autonomie (SPDA)

Généralisé depuis 2025, il réunit Conseil départemental, ARS, MDPH, CCAS et acteurs locaux pour vous orienter sans vous renvoyer d'un guichet à l'autre.



Les points d'information locaux

CLIC, dispositifs d'appui à la coordination, plateformes d'accompagnement et de répit : pour être écouté, informé et orienté.



Les associations d'aidants

Information, formation, groupes de parole, cafés des aidants, soutien psychologique.



Les professionnels de santé et du domicile

Médecin traitant, services d'aide à domicile, SSIAD, infirmiers, ergothérapeutes.



aidant.gouv.fr

La plateforme officielle du Service public de l'autonomie : repères, dispositifs, solutions de répit.



CAF / MSA · Assurance Maladie

Demande et versement de l'AJPA ([CAF](#) / [MSA](#)) ; AJAP ([ameli](#)).



Retrouvez l'annuaire des maisons de retraite et l'information sur les aides sur **Conseil Dépendance**.

8

CHAPITRE 8

Les formulaires et démarches en ligne

Pour vous faire gagner du temps, voici les points d'accès officiels aux principales démarches.

**EN BREF**

Privilégiez toujours le dépôt en ligne (espace CAF, MSA ou ameli) : le suivi y est plus rapide.

**Congé de proche aidant**

Demande à l'employeur (courrier ou e-mail, avec déclaration sur l'honneur).

🔗 [Service-Public.fr — F16920](#)

**AJPA**

Formulaire **Cerfa n° 16108*01**, à déposer sur [caf.fr](#) ou [msa.fr](#), ou par courrier.

🔗 [Service-Public.fr — R57305](#) · [MSA — AJPA](#)

**Congé de solidarité familiale**

Demande à l'employeur au moins 15 jours avant, avec certificat médical.

🔗 [Service-Public.fr — F1767](#)

**AJAP**

Demande auprès de l'Assurance Maladie (CNAJAP), avec attestation de l'employeur.

🔗 [Service-Public.fr — F706](#) · [ameli.fr — AJAP](#)



Bon à savoir : on trouve parfois en ligne l'ancienne référence « Cerfa 16027 » pour l'AJPA. Le formulaire officiel en vigueur est bien le **Cerfa n° 16108*01**.

Besoin d'un hébergement en urgence ?

**France Urgence Séniors**

L'expertise du soin, la proximité du lien

Une sortie d'hospitalisation à organiser en quelques jours, une situation de crise au domicile, un aidant à bout de forces : il arrive qu'une solution d'accueil doive être trouvée **dans l'urgence**, sans savoir vers qui se tourner.

France Urgence Séniors est un réseau de coordination qui accompagne les familles et les aidants dans la recherche rapide d'une place adaptée — hébergement temporaire ou permanent — pour leur proche.

**Nous écoutons votre situation****Nous vous orientons****Nous vous mettons en relation avec des établissements disposant de places****Nous sécurisons chaque étape de la décision**

Pour vous soulager d'une recherche souvent lourde à mener seul et dans l'urgence.

📞 TÉLÉPHONE

01 82 52 31 26

✉ E-MAIL

c.hospital@france-urgence-seniors.fr

***Vous êtes un pilier essentiel pour votre proche.
Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de lui.***

Guide réalisé en partenariat avec Uni Santé.

Ce guide est fourni à titre indicatif. Les montants et dispositifs mentionnés sont ceux en vigueur en 2026 (AJPA et droit au répit au 1^{er} janvier 2026, AJAP au 1^{er} avril 2026 ; données vérifiées en septembre 2026) et sont susceptibles d'évoluer. Vérifiez les informations à jour auprès des organismes compétents : Conseil départemental, [CAF/MSA](#), [Assurance Maladie](#), [Service-Public.fr](#).