

Guide des proches aidants



Service Social du Travail – MAJ JANV 2024

En 2022, un Français sur cinq¹ déclare apporter de l'aide à un proche dépendant : soutien à un parent, à un enfant ou à un proche en situation de dépendance en raison de son âge, de sa maladie et/ou de son handicap.

Que ce soit au quotidien ou quelques heures par semaine, l'aide apportée est un engagement de chaque instant, qui peut prendre plusieurs formes : soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, gestion de budget, démarches administratives, coordination, vigilance/veille, soutien psychologique, communication, activités domestiques... Pourtant, seul un aidant sur deux se considère comme tel.

Par ailleurs, **70% des aidants ont une activité professionnelle** et parmi les aidants actifs, 20 % d'entre eux dédient au moins 20 heures par semaine à leur proche, en parallèle de leur vie professionnelle et familiale.

Les aidants salariés sont amenés à concilier leur vie d'aidant et leur vie professionnelle (imprévus, horaires à aménager en fonction des soins, difficultés administratives...). Très nombreux sont ceux qui n'évoquent pas leur situation à leur employeur et/ou méconnaissent leurs droits et les professionnels susceptibles de les accompagner.

Ce phénomène de société qu'on ne peut ignorer concerne certainement un bon nombre de salariés d'Orange. Ce guide² a pour objectif de permettre aux salariés qui se trouvent en situation d'aidant ou aux professionnels qui les accompagnent, d'avoir à disposition un outil recensant les droits et les solutions d'aménagement s'offrant à eux.

Bonne lecture !

Anne-Sophie DUVAL
Assistante sociale du travail DOGO

Déborah LESCH
Assistante sociale du travail DOGNE

¹ Chiffres issus du baromètre annuel des aidants 2022, Fondation April

² Ce guide n'est pas exhaustif

Comment parcourir ce guide ?

Des liens vers des sites internet sont disponibles à travers l'ensemble du document. L'accès s'y fait par un clic droit puis « ouvrir le lien hypertexte ».

Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à contacter le Service Social du Travail.

Nouveauté 2023 : Vous découvrirez en dernière partie des propositions de podcasts et d'ouvrages sur la thématique des proches aidants.

Nous remercions Sophie Tonnel, DOGSO pour cet enrichissement.

SOMMAIRE

I - Être un proche aidant.....	7
1/ Êtes-vous un proche aidant ?	8
2/ Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre	9
3/ Être sensibilisé au rôle d'aidant et à la pathologie de la personne aidée	10
4/ L'aidant salarié : quand la vie professionnelle est impactée	10
II - Le cadre législatif	12
1/ Vers une reconnaissance du proche aidant	13
2/ Qu'en est-il chez Orange ?	15
III - Proches aidants : que propose l'entreprise ?	17
1/ Les différents interlocuteurs (liste non exhaustive)	18
2/ Les dispositifs que vous pouvez solliciter	19
A / Les autorisations spéciales d'absence (ASA)	19
B / Le don de jours de congés	20
C / Le congé spécifique en cas d'hospitalisation d'un enfant à la naissance	22
D / Les aménagements d'horaires	22
E / Le télétravail	22
F / Le compte épargne temps	23
G / Les prestations du CSEE (Comité Social Economique d'Etablissement)	23
3/ Des webinaires et des groupes d'échanges entre collègues	24
A / Un webinaire une à deux fois par an	24
B / Des ateliers d'échanges parents (aidants) d'un enfant et aidant d'un proche adulte	24
4/ Le contrat groupe : la mutuelle et la prévoyance	24
A / Inter Mutuelle Assistance (IMA) de la MG via le contrat groupe	24
B / L'action sociale de la Mutuelle Générale	25
C / Malakoff Humanis : Le régime prévoyance pour les salariés de droit privé	25
3/ Les congés spécifiques	26
A/ Le congé de présence parentale	26
B/ Le congé de solidarité familiale	27
C/ Le congé proche aidant	28
IV- Quels interlocuteurs externes et dispositifs solliciter ?	30

1/ Les interlocuteurs de proximité (liste non exhaustive).....	31
2/ Les interlocuteurs spécialisés (liste non exhaustive)	32
3/ Les dispositifs pour vous aider à accompagner au mieux votre proche	36
A/ Les structures de répit	36
B/ L'accompagnement à domicile.....	39
C/ Les structures d'accueil (liste non exhaustive).....	43
4/ les mesures de protection juridiques et l'habilitation familiale.....	44
5/ Les proches aidants et la retraite.....	46
A/ L'Affiliation gratuite à l'assurance vieillesse	46
B/ L'assurance vieillesse des aidants : dispositif 2023.....	47
C/ L'Assurance Vieillesse des Parents au Foyer (AVPF).....	48
D/ Les trimestres de majoration	48
E/ La retraite à taux plein dès 65 ans	49
V- Les aides aux financements	50
1/ Les principales aides	51
A/ Les aides octroyées par la MDPH.....	51
B/ L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)	53
C/ L'aide financière du Département pour rémunérer une aide à domicile.....	55
D/ L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées.....	55
E/ Les aides de la caisse de retraite.....	56
F/ Les aides des caisses de retraites complémentaires AGIRC ARRCO	58
G/ Les aides pour les retraités de la Fonction Publique	60
2/ Les aides possibles dans le cadre d'un congé spécifique	61
A/ L'Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP).....	61
B/ L'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA) dans le cadre du congé de proche aidant.....	62
C/ L'Allocation Journalière d'Accompagnement à domicile d'une Personne en fin de vie.....	62
3/ Les aides concernant le maintien à domicile	63
A/ Les aides au logement de la CAF	63
B/ L'amélioration de l'habitat	63
C/ La Caisse de Retraite	64
4/ Les autres aides.....	64
A/ La personne aidée est en établissement	64
B/ La Majoration pour tierce personne.....	65
C/ Le Chèque Emploi-Service Universel (CESU).....	66

D/ Les avantages fiscaux.....	67
VI - Les associations et organismes pour vous accompagner	69
1/ Les associations partenaires d'Orange	70
A/ APCLD (Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange) ..	70
B/ L'AFEH (L'Association des Familles d'Enfants Handicapés)	72
C/ L'ASPTT.....	73
2/ Les associations spécialisées.....	73
VII- Lectures et podcast	76



I - Être un proche aidant

1/ Êtes-vous un proche aidant ?

Vous êtes certainement proche aidant si :

- Vous venez en aide de manière régulière à un parent, un enfant, à une personne avec qui vous entretenez des liens étroits et stables
- Vous habitez avec un parent qui n'est plus en mesure de vivre seul et auprès duquel votre présence est indispensable
- Vous partagez la vie d'un conjoint, d'un enfant atteint d'une maladie/ d'un handicap nécessitant que vous lui veniez en aide
- Vous consacrez du temps à soutenir, soigner un membre de votre famille ou un ami qui a des problèmes de santé et/ ou n'est plus autonome.

Que ce soit en intervenant régulièrement ou de façon plus ponctuelle, l'aidant doit d'abord se reconnaître en tant que tel, ce qui n'est pas toujours une évidence.

Que vous le fassiez par devoir, par générosité ou par amour, s'impliquer pour un proche vulnérable peut être ressenti comme naturel, mais n'a pour autant rien de banal.

L'aide apportée par le proche aidant est difficilement quantifiable. Il s'agit souvent d'un travail multi-tâches demandant un investissement important en termes de temps et d'émotions. La charge de travail de l'aidant est estimée à plus de 6 heures par jour pour la moitié d'entre eux³.

Les principales actions effectuées par l'aidant s'articulent autour de la préparation et/ ou l'aide à la prise des repas, la surveillance (jour/nuit), l'entretien du domicile, l'accompagnement (sorties, rendez-vous, courses), les tâches administratives, l'aide au lever et au coucher, la toilette, l'habillage, les stimulations (cognitives ou motrices) et la coordination des soins.

³ Guide des aidants familiaux à destination des entreprises 2017 ORSE (Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises) et UNAF (Union Nationale des Associations Familiales) - « Les aidants familiaux en France », Panel national des aidants familiaux BVA - Fondation Novartis, 2010. »

2/ Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

L'absence de soutien, le manque d'information, de temps et d'énergie, le fait de concentrer toute son attention sur les besoins de la personne accompagnée, sont susceptibles de vous empêcher de prendre conscience de vos propres besoins et de les exprimer.

Le fait d'être aidant peut influencer :

Vos relations sociales :

La nécessité de présence continue auprès d'un proche peut limiter vos possibilités d'entretenir un réseau social, ce qui à la longue peut impacter votre vie amicale, familiale ou sentimentale. Il est nécessaire de ne pas rester isolé. Sachez que des solutions existent.

Votre budget :

Vos revenus peuvent être impactés si vous cessez ou diminuez votre activité professionnelle et des frais supplémentaires liés à la prise en charge de la personne aidée peuvent déstabiliser votre budget (frais médicaux, déplacements, interventions à domicile...). Là encore, des financements existent.

Votre santé :

Être aidant peut avoir des conséquences sur votre état de santé (stress, douleurs musculaires ou dorsales, manque de sommeil...). C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à consulter votre médecin traitant afin de prévenir tous les risques liés à votre situation d'aidant.

Votre travail :

Concilier activité professionnelle et situation de proche aidant n'est pas de tout repos. Vous pouvez faire face à une baisse d'investissement liée à la fatigue, au stress, ou avoir une baisse de concentration et de vigilance.

Aider un proche peut être vécu comme quelque chose de gratifiant qui permet de renforcer les liens familiaux et donne un sens à une histoire commune.

Néanmoins il est important, même si cela n'est pas toujours simple, de s'accorder du

temps et de prendre soin de soi. Pour vous accompagner, des associations existent, ainsi que divers interlocuteurs que nous citerons dans la suite de ce guide.

Pour aider ses proches, il est nécessaire d'être aidé également.

Nous vous proposons deux vidéos via les liens ci- dessous pour illustrer cette notion d'aide :

[Emission La Quotidienne- Comment peut-on aider les aidants](#)(vidéo émission La Quotidienne juin 2018)

[Je travaille tout en aidant l'un de mes proches : des solutions pratiques pour alléger mon quotidien - YouTube](#)

3/ Être sensibilisé au rôle d'aidant et à la pathologie de la personne aidée

Être sensibilisé à la pathologie de la personne aidée permet d'adapter au mieux l'aide que vous lui apportez. Il peut y avoir un écart entre ce que l'on pense savoir, ce qu'on juge adapté et les réels besoins de la personne. Vous pouvez vous faire aider par le médecin traitant ou par des associations et bénéficier de formations au rôle d'aidant.

Depuis 10 ans, la Journée Nationale des Aidants (le 6 octobre) est l'occasion de reconnaître les millions d'anonymes qui accompagnent au quotidien un proche malade ou handicapé.

4/ L'aidant salarié : quand la vie professionnelle est impactée

Être proche aidant, c'est faire face aux aléas liés à la situation de la personne aidée : rendez-vous médicaux, évolution de la situation de santé, soutien moral... la vie professionnelle est donc impactée.

Les principales difficultés rencontrées sont : le manque de temps 35%⁴, la fatigue 30 % et la complexité des démarches administratives 30%.

⁴ Guide des aidants familiaux à destination des entreprises 2017 et 2022 ORSE (Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises) et UNAF (Union Nationale des Associations Familiales) - « Les aidants familiaux en France », Panel national des aidants familiaux BVA-Fondation Novartis, 2010. »

Par ailleurs, 15% des salariés aidants négocient des aménagements dans leur vie professionnelle : changements d'horaires (65%), réduction du nombre d'heures (36%), rapprochement du lieu de travail (18%) ou changement de poste de travail (16%). L'activité professionnelle est essentielle, financièrement mais aussi socialement. Le travail est un point d'équilibre, un enrichissement nécessaire psychologique et émotionnel. L'action d'aidant reste imprévisible puisque qu'elle varie en fonction de l'état de santé, parfois aléatoire, de la personne accompagnée. Ainsi, une fois le diagnostic posé, la décision de réduire, d'interrompre ou de rester en activité va dépendre de l'évolution de la perte d'autonomie, de la maladie ou du handicap.



II - Le cadre législatif

1/ Vers une reconnaissance du proche aidant

La notion « d'aidants non professionnels » réduite à celle d' « aidants familiaux » est apparue il y a une trentaine d'années. Ce terme ne désigne pas un statut juridique mais la reconnaissance d'un fait.

C'est en 2005 (Loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées) qu'apparaît une définition juridique de l'aidant, reposant essentiellement sur la notion de confiance donnée par la personne en demande d'aide et légitimant ainsi ce rôle d'aidant.

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement -publiée au Journal Officiel du 29 décembre 2015, complétée par la Loi Travail du 18 août 2016- propose des mesures à l'égard des aidants familiaux et des proches aidants.

Elle donne une **définition du proche aidant** (Art. L. 113- 1-3. du code de l'action sociale et des familles) :

« Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée : son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle, ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne. »

Cette définition vient élargir la notion d'aidant familial et reconnaît comme proche aidant une personne n'appartenant pas forcément au cercle familial (amis, voisins, etc...).

- Elle crée un « **droit au répit** » pour les proches aidants, entré en vigueur en mars 2016.
- Elle modifie le congé de soutien familial en **congé de proche aidant**. Ce dernier est modifié par la loi travail du 18 août 2016 et mis en application au 1^{er} janvier 2017.

La loi prévoit, avec l'accord de l'employeur, la possibilité de prendre ce congé en temps partiel et de façon fractionnée qui peut être rémunéré sous certaines conditions depuis le 1^{er} octobre 2020.

L'article L3122-12 du code du travail prévoit le **refus légitime du travail de nuit** : « lorsque le travail de nuit est incompatible avec des obligations familiales

impérieuses, notamment avec la garde d'un enfant ou la prise en charge d'une personne dépendante, le refus du travail de nuit ne constitue pas une faute ou un motif de licenciement et le travailleur de nuit peut demander son affectation sur un poste de jour ».

La Loi n° 2019-485 du 22 mai 2019 vise à favoriser la **reconnaissance des proches aidants**, encourager le recours au congé de proche aidant, à reconnaître et accorder véritablement un droit au répit, ainsi qu'à sécuriser les droits sociaux de l'aidant via l'intégration dans la négociation collective de la mise en œuvre de ce congé.

Créé en 2017, la durée maximale du **congé proche aidant** est de 3 mois, et il peut être renouvelé sans pouvoir dépasser un an sur l'ensemble de la carrière du salarié. Le décret élargit ses modalités d'application et ce congé concerne désormais tous les salariés du secteur privé, public, ainsi que les indépendants et les demandeurs d'emploi, sans condition d'ancienneté.

Le salarié peut être indemnisé grâce à l'**Allocation journalière du proche aidant (AJPA)** qui peut être versée à la demi-journée.

La loi du 9/05/14 encadre le **don de jour de congés** au parent d'un enfant gravement malade, handicapé ou victime d'un accident d'une particulière gravité, rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants.

Suite à la publication de la Loi n°2018-84 du 13 février 2018, les salariés et agents de la fonction publique peuvent désormais donner des jours de repos non pris à leurs collègues en situation d'aidance, que ceux-ci s'occupent d'un enfant malade, d'une personne en perte d'autonomie, ou bien d'une personne handicapée.

La Loi n° 2019-1446 du 24 décembre 2019 de financement de la sécurité sociale pour 2020 modifie les modalités de recours au **congé de présence parentale** et à l'allocation journalière afférente. Cette nouvelle loi donne aux personnes assumant la charge d'un enfant gravement malade et/ou lourdement handicapé de fractionner leurs journées de congé. Elle modifie aussi les délais de prévenance.

La Loi du 19 juillet 2023 vise à **renforcer la protection des familles d'enfants atteints d'une maladie ou d'un handicap ou victimes d'un accident d'une particulière gravité**.

La loi, qui a été amendée par les parlementaires, modifie le code du travail pour :

- Garantir la **protection contre le licenciement des salariés** pendant le congé de présence parentale ;
- Allonger le **congé pour décès** d'un enfant à 14 jours minimum s'il a moins de 25 ans (contre 7 jours auparavant) et à 12 jours minimum s'il a plus de 25 ans (contre 5 jours auparavant) ;
- Porter à 5 jours minimum le **congé pour annonce de la survenue d'un cancer**, d'un handicap ou d'une pathologie chronique de l'enfant (contre 2 jours auparavant) ;
- Garantir **l'accès au télétravail des salariés aidant**. Désormais, l'accord collectif ou la charte sur le télétravail devra comporter une nouvelle clause fixant « les modalités d'accès des salariés aidants d'un enfant, d'un parent ou d'un proche à une organisation en télétravail ». Cette nouvelle mention figure dans la liste des mentions obligatoires fixée à l'article L. 1222-9 du code du travail.
- La loi contient un second volet pour **accélérer les aides financières versées aux parents** :
 - Les caisses d'allocations familiales (CAF) pourront verser des **avances sur l'allocation journalière de présence parentale (AJPP)**, sans attendre l'avis du service du contrôle médical des caisses primaires d'assurance maladie (CPAM) ;
 - Le caractère explicite de l'accord du service du contrôle médical pour le renouvellement de l'AJPP est supprimé ;
 - La mesure d'écêtement de l'AJPP et de l'allocation journalière de proche aidant (AJPA) pour les travailleurs indépendants et les demandeurs d'emploi est également supprimée.

2/ Qu'en est-il chez Orange ?

Des accords proposent des aménagements pouvant répondre aux salariés en situation d'aidant, parmi eux :

- **L'accord intergénérationnel** du 12 décembre 2018 pour la période 2019- 2021 réaffirme les engagements du précédent accord

Dans son article 4-3, l'accord « réaffirme les engagements pris précédemment afin d'offrir à chaque salarié un bon équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle, de lui accorder le temps nécessaire pour faire face aux événements majeurs de sa vie et de tenir compte de ses contraintes personnelles dans l'organisation de son travail, dans le respect des impératifs de l'entreprise »

Dans l'article 4-4-2, il est question du financement de 4 trimestres au titre de la parentalité pour les salariés souhaitant entrer en Temps Partiel Sénior 3 ou 5 à compter du 1/01/16 pour un départ en retraite en 2019 ou 2020.

- **L'accord sur le télétravail** du 17 mai 2013

Le télétravail occasionnel peut être mis en place pour « répondre à des situations inhabituelles et imprévisibles ou à des situations d'urgence ».

- **L'accord portant sur l'égalité professionnelle Femmes et Hommes et l'équilibre vie privée vie professionnelle** du 22 décembre 2021

L'entreprise réaffirme sa volonté de permettre à ses salarié.e.s de concilier leur équilibre vie privée – vie professionnelle en renforçant notamment les moyens sur la parentalité et en affichant son souhait d'accompagner ceux dont les proches sont gravement malades, handicapés ou victimes d'un grave accident, rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants.

Tout.e salarié.e peut demander à bénéficier d'une absence sur dons de jours de congés ou de repos, sans condition d'ancienneté et sous réserve des jours restant disponibles dans le fonds de solidarité et des dons reçus à titre personnel, dans les situations suivantes : - le proche est atteint d'une maladie grave, d'un handicap, est victime d'un accident d'une particulière gravité, ou est en perte d'autonomie, rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants, - un enfant âgé de moins de vingt-cinq ans ou la personne de moins de vingt-cinq ans à sa charge effective et permanente est décédée.

Orange prend également en charge le versement de cotisations auprès des régimes de retraite complémentaire pour les salariés de droit privé pour les congés suivants :

- Congé parental d'éducation/ disponibilité pour élever un enfant de moins de 12 ans,
- Congé de présence parentale,
- Congé de solidarité familiale,
- Congé de proche aidant

Un dispositif spécifique est également mis en place pour les congés parentaux, de soutien ou de solidarité familiale des fonctionnaires.



III - Proches aidants : que propose l'entreprise ?

La santé d'un salarié peut être fortement impactée par son activité d'aidant. Dans le cadre de sa politique de prévention des risques psychosociaux et d'amélioration de la qualité de vie au travail, Orange agit afin de permettre aux salariés de concilier leur vie privée et leur vie professionnelle.

1/ Les différents interlocuteurs (liste non exhaustive)

Le manager

Il est souvent votre premier interlocuteur. Il est susceptible de vous orienter vers le professionnel adapté à votre situation (médecin, assistant social, RH...).

Le DRH ou le RH de proximité

Avec leurs connaissances des dispositifs internes et des évolutions de l'entreprise, ils vous apportent un premier éclairage et vous orientent dans vos démarches en lien avec l'entreprise.

L'assistant social du travail

Quelle que soit votre situation, l'assistant social du travail se tient à votre disposition pour vous apporter une écoute et une aide dans vos démarches afin de concilier au mieux votre vie professionnelle et votre vie personnelle. Avec sa connaissance des différents dispositifs internes et externes à l'entreprise, des différentes lois sociales, des institutions et structures, il pourra vous accompagner et vous orienter si besoin. L'assistant social est soumis au secret professionnel.

Le service de santé au travail

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de votre service de santé au travail afin d'évoquer votre situation et les éventuels impacts sur votre poste de travail et votre santé. Il pourra vous écouter et vous orienter.

Les institutions représentatives du personnel

Dans le cadre du dialogue social et la négociation d'accords, les représentants du personnel sont sensibilisés et susceptibles de vous informer de vos droits et de vous orienter vers l'interlocuteur approprié.

L'Institut d'Accompagnement Psychologique et de Ressources (IAPR)

Orange a conclu un partenariat avec l'IAPR, qui met à disposition de l'ensemble des salariés des psychologues externes pour leur apporter un soutien confidentiel. Disponibles par téléphone, 24h sur 24h, 7 jours sur 7 ils peuvent vous aider à faire face à des situations personnelles ou professionnelles difficiles.

IAPR : 0 800 85 50 50.

2/ Les dispositifs que vous pouvez solliciter

A / Les autorisations spéciales d'absence (ASA)

Ces absences concernent l'ensemble des salariés et sont accordées sur justificatif. Demande à déposer via ANOO [ici](#)

Absence pour soin ou garde d'un parent proche gravement handicapé

Absence accordée pour réaliser des démarches dont l'objet est d'améliorer ou de trouver une solution adaptée à la situation du proche handicapé. Pour un enfant, vous pouvez bénéficier d'un nombre de jours égal à 2 fois vos obligations hebdomadaires plus deux jours.

Exemple : « vous travaillez 5 jours par semaine, vous avez un droit de 10 jours + 2 jours = 12 jours »

Pour un conjoint ou un ascendant à charge, vous pouvez poser jusqu'à 6 jours par an

En savoir plus [ici](#)

Absence pour hospitalisation d'un parent proche

Absence accordée pour accompagner un parent proche hospitalisé, qui subit une intervention chirurgicale ou est transféré au service des urgences, même sans nuitée. Vous bénéficiez d'un jour lors de l'entrée à l'hôpital de la personne concernée et d'un autre jour à sa sortie. Vous pouvez également avoir du temps pour les actes chirurgicaux, ou transfert aux services des urgences.

En savoir plus [ici](#)

Absence pour maladie très grave d'un proche parent

Absence accordée si l'un de vos parents proches est gravement malade. Vous pouvez poser jusqu'à 3 jours par an. Un fractionnement est possible.

En savoir plus [ici](#)

Absence pour garde imprévisible d'enfant ou soins pour enfant à charge malade

Absence accordée pour garder un enfant (jusqu'à 16 ans) ayant besoin de soins. Vous pouvez bénéficier de 6 jours de congés par an, majoré d'un jour par enfant supplémentaire :

Exemple : Vous avez 2 enfants de moins de 16 ans, vous avez droit à 7 jours et vous pouvez profiter d'un doublement des droits dans les situations suivantes :

situation monoparentale, absence de droit ou le renoncement des droits du père/de la mère de l'enfant, garde alternée...

Si les deux parents d'un même enfant travaillent dans l'entreprise, il y a possibilité de report des droits d'un parent à l'autre. En savoir plus [ici](#)

Absence pour l'annonce de la survenue d'un handicap, d'une pathologie chronique ou d'un cancer chez son enfant

Absence accordée lors de l'annonce de la survenue d'un handicap, d'une pathologie chronique ou d'un cancer chez l'enfant. Vous pouvez prendre jusqu'à 5 jours.

Le justificatif peut être un certificat médical ou la notification MDPH.

En savoir plus [ici](#)

B / Le don de jours de congés

Tout salarié qui le souhaite, quel que soit son statut et sans condition d'ancienneté, peut donner des CA et/ou JTL (dans la limite totale et annuelle de 5 jours) et/ou des RC (par tranche de 7 heures) au fonds de solidarité d'Orange pour permettre à un autre salarié de prendre du temps pour s'occuper de son proche gravement malade, handicapé ou victime d'un grave accident ou atteint d'une perte d'autonomie rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants.

Vous pouvez faire une demande de don de jour si ...

- **Votre conjoint/conjointe,**
- **Votre ascendant direct ou celui de votre conjoint/ conjointe, descendant direct ou celui de votre conjoint/conjointe**
- **Un collatéral jusqu'au 4ème degré (grands parents, oncles, tantes...) ou celui de votre conjoint/conjointe**
- **Une personne âgée ou handicapée avec laquelle vous résidez ou avec laquelle vous entretenez des liens étroits et stables, à qui vous venez en aide de manière régulière et fréquentez à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne**

... est gravement malade, handicapé ou victime d'un grave accident ou atteint d'une perte d'autonomie rendant indispensable votre présence.

Si vous souhaitez bénéficier d'un don de jours, vous pouvez déposer votre demande par clic RH.

Vous n'avez pas l'obligation de prendre l'intégralité de vos congés annuels (CA) et/ou jours de temps libre (JTL), à l'exception des périodes de risque d'écrtage ou remise à zéro des soldes où les jours seraient à prendre.

Vous avez la possibilité de demander la prise par ½ journées et/ou de façon discontinue.

Le nombre de jours pouvant être demandé pour l'aide d'un proche autre qu'un enfant est limité à une durée d'un mois calendaire ou de 22 jours ouvrés en cas de prise discontinue.

Afin d'être mieux accompagné dans la prise en charge de :

- **Votre enfant si votre demande d'autorisation d'absence est supérieure à 3 mois ou est réitérée au moins 3 fois**
- **Un autre proche si votre demande d'autorisation d'absence est au-delà de 22 jours ou est réitérée pour un même proche au-delà d'une année.**
- **Votre demande sera orientée vers l'Assistant Social de votre entité qui étudiera avec vous toutes les solutions adaptées à votre situation au regard des dispositifs d'aide existants internes ou externes proposés au sein de l'entreprise.**

En savoir plus [ici](#)

C / Le congé spécifique en cas d'hospitalisation d'un enfant à la naissance

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant en cas d'hospitalisation de l'enfant est un droit ouvert à tout salarié. Vous pouvez en bénéficier quelle que soit votre ancienneté ou la nature de votre contrat (CDI, CDD, temps partiel, intérimaire, saisonnier...) à l'occasion de la naissance d'un enfant suivie de son hospitalisation, dans les situations suivantes :

- Si vous êtes le père de l'enfant, quelle que soit votre situation familiale : mariage, pacte civil de solidarité (Pacs), union libre, divorce ou séparation, même si vous ne vivez pas avec votre enfant ou avec sa mère ;
- Si vous n'êtes pas le père de l'enfant mais que vous êtes le conjoint de la mère, son partenaire Pacs ou son concubin.

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant en cas d'hospitalisation de l'enfant est d'une durée maximale de 30 jours. Il prend fin à la sortie de l'hospitalisation.

Il s'ajoute aux 3 jours d'absence autorisés prévus par le Code du travail.

Il débute le lendemain des 4 premiers jours obligatoires de votre congé de paternité et d'accueil de l'enfant.

À noter que ce congé n'est pas fractionnable mais que vous pouvez choisir d'en raccourcir la durée.

D / Les aménagements d'horaires

Vous pouvez vous rapprocher de votre manager afin d'étudier avec lui si des aménagements sont possibles.

E / Le télétravail

En fonction de votre situation, vous pouvez solliciter votre manager, la ligne RH, afin d'aborder la possibilité de mettre en place du télétravail. Cette solution vise à concilier au mieux votre vie privée et votre vie professionnelle.

Le télétravail est ouvert à tous les salariés exerçant leur activité de façon autonome sous réserve que l'activité le permette. Il peut avoir lieu sur un autre site Orange ou à domicile.

Le télétravail peut permettre à un salarié aidant de mieux organiser les activités

domestiques et de soins apportées à un proche (coordination, courses, visites...) tout en diminuant le temps passé dans les transports.

Deux modalités d'organisation du télétravail sont proposées :

- **Régulier** : pour une durée initiale d'un an
- **Occasionnel** : pour répondre à une situation inhabituelle et imprévisible (problème de transports, pollution, raison personnelle...).

En savoir plus [ici](#).

F / Le compte épargne temps

Vous pouvez utiliser votre CET (Compte Epargne Temps) lorsque que vous totalisez suffisamment de jours pour prendre un congé non fractionnable d'une durée minimale d'un mois calendaire (décompte selon le régime de travail).



Dans le cadre du CET nouvelle formule (CF Anoo), un abondement de 20% des jours épargnés est appliqué pour la prise de congés au titre d'un accompagnement d'une personne en fin de vie.

En savoir plus [ici](#).

G / Les prestations du CSEE (Comité Social Economique d'Etablissement)

Rapprochez-vous de votre CSE afin de prendre connaissance des prestations existantes

3/ Des webinaires et des groupes d'échanges entre collègues

A / Un webinaire une à deux fois par an

Le Service social du travail propose et anime des webinaires en digital pour sensibiliser et informer sur le sujet des aidants. Ils permettent d'anticiper et d'orienter les salariés qui pourraient devenir ou sont proches aidants

B / Des ateliers d'échanges parents (aidants) d'un enfant et aidant d'un proche adulte

Le Service social du travail propose et anime des groupes d'échanges en digital destinés aux salariés proches aidants. Une session par mois (*12 participants maximum*) est programmée.

Se sentir moins seul et trouver du soutien est important lorsqu'on est proche aidant. Ces temps d'échanges privilégiés permettent le partage d'expérience entre salariés et le recueil d'informations (ASA, congés divers, droits internes et externes, interlocuteurs. Ils permettent aussi de sensibiliser, de contribuer à faire évoluer le regard des autres et en particulier celui des acteurs de l'entreprise.

Pour plus d'informations et pour connaître les date des webinaires et des groupes d'échanges, contactez le [Service social du travail](#).

4/ Le contrat groupe : la mutuelle et la prévoyance

Des prestations existent pour la prise en charge de frais médicaux hors remboursement de frais de santé, la mise en place d'une aide-ménagère après hospitalisation et/ou immobilisation à domicile.

A / Inter Mutuelle Assistance (IMA) de la MG via le contrat groupe

IMA peut vous accorder sous certaines conditions (hospitalisation ou immobilisation, suite à un accident ou maladie soudaine et imprévisible, traitement lié aux cancers...) la mise en place d'aides pour faciliter le quotidien :

- ✓ Aide à domicile, pour réaliser des tâches quotidiennes telles que le ménage, la préparation des repas, la vaisselle, le repassage et les courses de proximité ...
- ✓ Livraison de médicaments et de vos courses

- ✓ Garde de vos animaux domestiques, chez vous ou dans un établissement spécialisé
- ✓ Transport à l'hôpital en cas de chirurgie ambulatoire et immobilisation à domicile
- ✓ Prise en charge des enfants de moins de 16 ans ou des enfants handicapés (sans limite d'âge) : Déplacement d'un proche, transfert des enfants, garde des enfants, conduite à l'école, prise en charge de la garde de vos ascendants.
- ✓ En cas de grossesse pathologique avec alitement de plus de 15 jours, ou d'accouchement nécessitant un séjour prolongé à la maternité de plus de 5 jours, ou en cas de naissance multiple ou de naissance d'un grand prématuré : Informations médicales liées à la naissance, garde des enfants, prise en charge des ascendants.

Pour toute demande, vous pouvez contacter **le service au 09 69 36 37 65, 24H/24H 7/7 au plus tard dans les 20 jours suivant** une immobilisation au domicile ou la sortie d'une hospitalisation. Passé ce délai, aucune garantie ne sera accordée. Vous pouvez également télécharger la notice assistance sur le site **prevoyons.com** en cliquant [ici](#)

B / L'action sociale de la Mutuelle Générale

Vous pouvez bénéficier d'une allocation d'entraide pour vous aider à faire face à des dépenses liées à la maladie, au handicap, au décès d'une personne à charge, à une catastrophe naturelle. Les demandes d'aides individuelles sont examinées par une commission nationale qui se réunit périodiquement.

Plus d'informations [ici](#) ou en contactant le numéro : **0 969 397 497**

C / Malakoff Humanis : Le régime prévoyance pour les salariés de droit privé

L'action sociale de Malakoff Humanis propose différentes prestations auprès de ses adhérents, après une étude de la situation et en fonction des garanties de votre contrat telles que :

- ✓ Une prise en charge concernant les frais d'aide à domicile, de garde d'enfant, ...
- ✓ Une participation financière pour un séjour de répit,
- ✓ Un accompagnement dans la recherche de structure d'accueil temporaire...

L'action sociale est joignable au **3996**.

Le groupe Malakoff Humanis a également créé un **site d'informations et de conseils** pour simplifier sa vie d'aidant.

Il permet l'accès à :

- Des fiches d'information sur les droits, les aides et les démarches administratives,
- Des conseils sur les aides techniques et l'aménagement du domicile d'un proche,
- Une aide sur les lieux d'information locaux, les services à domicile, les associations d'aidants ou les établissements d'accueil spécialisé,
- Des astuces pour mieux concilier vie d'aidant et vie professionnelle,
- Des idées pour faciliter son quotidien et celui de ses proches,
- Des actualités sur le quotidien des aidant

En savoir plus [ici](#)

Il propose également une ligne téléphonique dédiée - **La ligne info aidant familiaux**

Une solution concrète pour faciliter le quotidien des salariés aidants et celle de leur proche :

- ✓ Des informations pratiques sur vos droits et ceux de votre proche,
- ✓ Un accompagnement sur les démarches à effectuer et sur les services existants.
- ✓ Un numéro unique 09 86 98 88 80 (appel non surtaxé)

3/ Les congés spécifiques

A/ Le congé de présence parentale

① Ce congé est de droit : l'employeur ne peut ni le reporter ni le refuser. Il concerne les salariés de droit privé et les fonctionnaires. Aucune condition d'ancienneté n'est exigée.

Le congé de présence parentale vous permet de vous occuper d'un enfant à charge dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants.

Votre enfant doit avoir moins de 20 ans, des ressources mensuelles inférieures à un certain plafond et ne doit pas percevoir d'allocation logement ou prestations

familiales.

Le congé est attribué pour une période maximale de 310 jours sur une période de 3 ans. Vous pouvez utiliser cette réserve de 310 jours en fonction de vos besoins en une ou plusieurs fois, vous pouvez prendre le congé par demi-journée ou le prendre sous forme de temps partiel. La demande se fait sur la base d'un certificat médical indiquant la durée du traitement de l'enfant. La durée du congé est égale à la durée du traitement.

Démarche :

Formulez votre demande auprès de votre RH au plus tard 15 jours avant le début du congé. Puis, chaque fois que vous souhaitez prendre une demi-journée, un jour ou plusieurs jours de congé, informez l'employeur 48h avant.

Lorsque vous utilisez vos jours, votre contrat est suspendu, vous n'êtes pas rémunéré par l'entreprise mais les périodes de congé sont prises en compte pour l'Assurance Vieillesse du Parent au Foyer (AVPF). La CAF ou la MSA procède automatiquement à votre affiliation et paie les cotisations d'assurance vieillesse.

Vous pouvez peut-être bénéficier de [l'Allocation Journalière de Présence Parentale.](#) Renseignez- vous auprès de votre CAF.

En cas de rechute ou de récurrence ou si la gravité de la pathologie nécessite toujours une présence soutenue et des soins contraignants, vous pourrez à nouveau bénéficier de ce congé.

B/ Le congé de solidarité familiale

① Ce congé est de droit : l'employeur ne peut ni le reporter ni le refuser. Il concerne les salariés de droit privé et les fonctionnaires.

Ce congé vous permet de rester au chevet d'un proche (ascendant, descendant, frère ou sœur, personne partageant le même domicile ou l'ayant désigné comme sa personne de confiance) souffrant d'une pathologie mettant en jeu son pronostic vital (ou en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable).

Il est d'une durée de 3 mois maximum renouvelable une fois. Avec l'accord de l'employeur, il peut être fractionné ou transformé en période de temps partiel sans

que la durée ne puisse excéder la période maximale. Si l'absence est totale, le contrat de travail est suspendu.

Durant ce congé, il est possible de percevoir [une Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie](#)

Démarche :

Formulez votre demande auprès de votre DRH au plus tard 15 jours avant le début du congé. Si la situation est urgente, il est possible que votre congé débute dès réception de votre demande par le manager.

En savoir plus [ici](#)

Vous pouvez contacter des associations d'accompagnement de fin de vie, elles interviennent dans le cadre de conseil et de soutien :

<https://www.jalmaalv-federation.fr/>

[Etre-là Grand Paris – Accompagner en Soins Palliatifs \(etre-la-grand-paris.org\)](http://etre-la-grand-paris.org)

C/ Le congé proche aidant

Ce congé concerne les salariés de droit privé et les fonctionnaires (depuis août 2019). Il permet au salarié de s'occuper d'une personne handicapée ou âgée ou en perte d'autonomie. Ce congé est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée.

Pendant le congé, votre contrat de travail est suspendu et vous n'êtes ni rémunéré par l'entreprise, ni indemnisé par la Sécurité Sociale. Il n'est pas possible d'exercer une autre activité professionnelle. Ce congé est indemnisé depuis le 1er octobre 2020 à travers [l'Allocation Journalière du Proche Aidant \(AJPA\)](#).

Le congé proche aidant a une durée de 3 mois. Il peut être fractionné ou pris sous la forme d'un temps partiel. Il peut être renouvelé sans pouvoir dépasser 1 an sur l'ensemble de votre carrière.

Pendant la durée du versement de l'AJPA (66 jours), vous êtes automatiquement affilié au régime de [l'Assurance Vieillesse des Parents au Foyer](#). Attention, le Congé de

Proche Aidant ne permet pas automatiquement de bénéficier de l'assurance vieillesse des parents au foyer du régime général. Vous devrez donc en faire la demande auprès de la Caisse d'allocations familiales ou de la Sécurité sociale agricole (MSA), qui fournit un formulaire d'affiliation à l'AVPF. Vous devrez ensuite le renvoyer accompagné d'une attestation de votre employeur stipulant vos dates de congés.

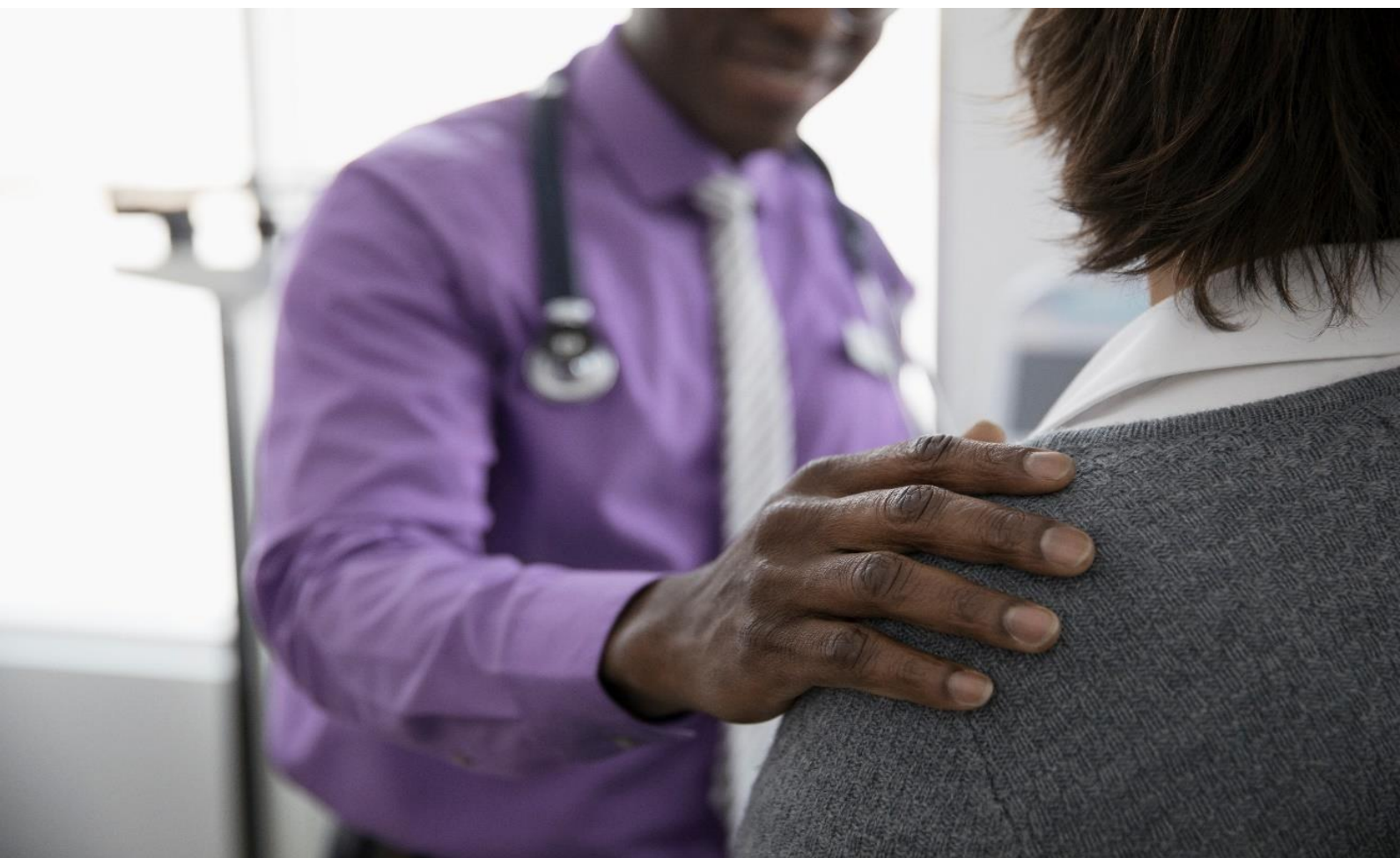
Démarche :

Adressez votre demande au DRH un mois avant le début du congé. Toutefois, il peut débuter sans délai en cas d'urgence liée à la dégradation soudaine de l'état de santé de la personne aidée ou la cessation brutale de l'hébergement en établissement dont bénéficiait la personne aidée.

N'oubliez pas de demander à la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) de vous fournir le formulaire de demande d'affiliation à l'AVPF au titre du congé de proche aidant. Vous devrez y joindre une attestation du CSRH, indiquant les dates de votre congé.



Si vous êtes adhérent à la Tutélaire, et selon le contrat, des indemnités journalières peuvent vous être versées pour un congé de solidarité familiale, un congé de proche aidant ou un congé de présence parentale.



IV- Quels interlocuteurs externes et dispositifs solliciter ?

Il peut s'avérer compliqué de se repérer parmi la multitude d'informations concernant les dispositifs, les aides existantes, vos droits voire l'évolution de la pathologie de votre proche. Aussi, il est nécessaire de trouver l'interlocuteur adapté, capable de vous transmettre les informations appropriées et/ou de vous orienter.

1/ Les interlocuteurs de proximité (liste non exhaustive)

Le Médecin traitant

Le médecin traitant est l'interlocuteur privilégié. Il suit l'évolution de santé de la personne que vous aidez. Il prescrit selon ses besoins du matériel adapté, la mise en place des soins à domicile (infirmiers, kinésithérapeute...). Il conseille sur les orientations thérapeutiques possibles. Si vous le sollicitez, il peut également suivre votre état de santé physique mais aussi psychique.

Le CCAS (centre communal d'action sociale) ou CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale)

Si vous avez un CCAS ou un CIAS au sein de votre commune, il peut vous aider dans vos démarches. (Informations sur les services disponibles, les établissements de proximité, les services de portage de repas, associations d'aide à domicile et aide-ménagère, services de téléassistance...). Vous pouvez obtenir les coordonnées du CCAS le plus proche en mairie.

Le service social de l'hôpital

En cas d'hospitalisation, vous pouvez le solliciter pour toute demande d'information ou d'orientation. Il pourra vous aider à préparer le retour à domicile sous réserve de le solliciter avant la sortie. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'assistant(e) social(e) de l'hôpital.

Le service social départemental, les CDAS (centres départementaux d'action sociale)

Les Conseils Départementaux ont différentes compétences sociales, dont celle de gérer le droit au répit pour les aidants prévus dans le cadre de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie et instauré par la loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement. Pour le contacter, rendez- vous sur internet et recherchez le service social départemental de votre Département.

2/ Les interlocuteurs spécialisés (liste non exhaustive)

La MDPH (Maison départementale de la personne handicapée) ou MDA (Maison départementale Autonomie (selon les départements) :

Il existe une MDPH par Département.

Elle est chargée de l'accueil et de l'accompagnement des enfants et adultes porteurs de handicap de moins de 60 ans et de leurs proches. Elle permet d'accéder à différentes prestations.

 Une page du dossier est réservée à vos besoins en tant qu'aidant. Plus de renseignements auprès de la MDPH de votre Département.

Trouver une MDPH [ici](#)

Le CLIC (Centre Local d'Informations et de Coordination Gérontologique) ou la Maison de l'autonomie (MDA)

Il s'agit de structures de proximité spécialisées pour les personnes âgées et leur entourage. Dans certains départements, Les CLIC sont également des antennes de la MDPH et accompagnent les personnes en situation de handicap et leur entourage. Le CLIC vous oriente, facilite vos démarches en évaluant la situation et en coordonnant les intervenants et vous informe (aides financières, maintien à domicile, amélioration de l'habitat, structures d'hébergement, mesures de protection, loisirs, vie sociale et relationnelle, aide à la constitution de dossiers...)

 Selon les territoires, les CLIC peuvent être nommés différemment, par exemple ESAPS (Accueil Seniors) en Alsace. Trouver un CLIC [ici](#)

Les DAC (dispositifs d'appui et à la coordination des parcours complexes)

Le dispositif d'appui à la coordination (DAC) est un point d'entrée unique et gratuit pour les professionnels et structures qui sont en lien avec des personnes en situations de santé et de vie complexes pour favoriser le maintien à domicile.

Le DAC peut intervenir auprès de toutes personnes en situation complexe quel que soit son âge ou sa pathologie.

En savoir plus [ici](#)

Les plateformes d'accompagnement et de répit

Créées à l'origine pour aider les proches accompagnants au quotidien une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, elles ont depuis étendu leur soutien à l'ensemble des proches accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie, quelle que soit sa maladie. Il en existe aujourd'hui plus d'une centaine en France.

Elles répondent aux besoins d'information, d'écoute, de conseil des aidants, et proposent diverses prestations de répit ou de soutien à la personne malade (accompagnement vers accueil de jour, atelier mémoire...) et à l'aidant (groupe de parole, formation...) dans l'objectif de poursuivre la vie à domicile.

Elles aident à maintenir une vie sociale et relationnelle pour éviter l'isolement et le risque de dépression.

Trouver une plateforme [ici](#)

Des plateformes pour les plus jeunes

Dans le cadre de la Stratégie nationale pour l'autisme et les troubles du neurodéveloppement (TND), des plateformes de coordination et d'orientation (PCO) pour les enfants de moins de 7 ans susceptibles de présenter un trouble du neurodéveloppement sont en cours d'ouverture sur tout le territoire, dans chaque Département.

En savoir plus [ici](#)

Les CAMSP (Centres d'Action Médico-Sociale Précoce)

Si votre enfant est âgé de 0 à 6 ans et rencontre des difficultés le CAMSP est une structure qui peut vous accompagner pour un éventuel dépistage de handicap. Il propose une cure ambulatoire et une rééducation pour les enfants présentant des déficits sensoriels, moteurs ou mentaux. Les interventions du CAMSP sont prises en charge à 100% par la sécurité sociale. Vous pouvez vous adresser directement auprès du CAMSP.

Les CMPP (Centres Médico-Psycho-Pédagogique) ou CMP (Centre Médico-Psychologique)

Ce sont des services médico-sociaux (équipe pluridisciplinaire composée d'infirmiers, de psychologues, psychiatres, ergothérapeutes, orthophonistes, assistants sociaux...).

Le CMPP s'adresse aux enfants et adolescents de 0 à 20 ans. Le CMP est destiné aux personnes âgées de 16 ans et plus. Ils proposent des consultations gratuites pour les personnes en souffrance psychologique.

Le SAMSAH (service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés) et le SAVS (service d'accompagnement à la vie sociale)

Les SAMSAH et les SAVS interviennent dans le cadre d'une orientation MDPH.

Ils s'adressent aux personnes souffrant de handicap et âgées entre 20 et 60 ans (au-delà de 60 ans si le handicap a été reconnu avant). Ils sont composés d'une équipe pluridisciplinaire (travailleurs sociaux, personnels médicaux et paramédicaux). Ces professionnels interviennent là où la personne se trouve (domicile, centre de formation, milieu scolaire...) pour apporter une aide globale à la santé, un accompagnement aux réalisations des différents aspects de la vie domestique et de la vie sociale, une aide à la gestion administrative et financière, un soutien aux relations familiales...

A noter : les SAMSAH sont particulièrement bien adaptés aux personnes atteintes de troubles psychiques alors que les SAVS ne le sont pas obligatoirement.

Ces services, en permettant le maintien à domicile, constituent une réelle alternative à l'obligation d'admission en institution.

Sauf exception ponctuelle, aucune participation financière n'est demandée aux usagers faisant appel aux services d'un SAVS ou d'un SAMSAH.

L'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales)

Les Udaf peuvent vous proposer un espace de médiation familiale pour renouer le dialogue, gérer des situations conflictuelles, trouver ensemble des solutions : entrée en établissement, conflits de fratrie, obligation alimentaire, organisation de l'aide à domicile, décision d'une mesure de protection juridique par exemple...

En savoir plus [ici](#)

La Tutélaire

Dans le cadre d'un congé de solidarité familial, d'un congé proche aidant ou d'un congé de présence parental, les adhérents, selon le contrat souscrit, peuvent bénéficier d'une indemnité journalière s'ils cessent ou diminuent leur activité.

Par extension, les fonctionnaires et agents contractuels de droit public, bénéficiant d'un temps partiel de droit pour raisons familiales pris pour donner des soins, ont droit à la même prise en charge qu'un congé proche aidant.

Pour la personne dépendante :

La garantie de base donne lieu à rente mensuelle en cas de dépendance et selon le GIR.

Vous avez la possibilité de souscrire à une garantie complémentaire dépendance pour doubler, tripler ou quadrupler la rente mensuelle de la garantie de base.

Tutélaire :

157 avenue de France

75013 PARIS

Tél : 0969 398 399

contact@tutelaire.fr

L'assurance de votre proche aidé :

Pensez à vérifier les contrats de la personne aidée pour voir ce que son/ses assurance(s) propose(nt).

Les associations

Elles peuvent faciliter l'accès à l'information, orienter et conseiller. Elles sont aussi à l'origine d'actions à destination des proches aidants (ex. : Alliance Maladies Rares, France Alzheimer, UNAFAM, France Parkinson, France AVC, la Ligue contre le Cancer, l'APF, l'AFSEP, UNAPEI...).

3/ Les dispositifs pour vous aider à accompagner au mieux votre proche

Prendre du temps pour vous, quelques heures, voire quelques jours est indispensable pour ne pas vous épuiser et accompagner au mieux votre proche, tout en continuant à exercer sereinement votre activité professionnelle. Le répit ne profite pas uniquement aux aidants : les personnes accompagnées ont, elles aussi, besoin de rompre avec leur quotidien.

Pour répondre à ce besoin de répit, les solutions peuvent prendre différentes formes

A/ Les structures de répit

Ce sont des structures médico-sociales destinées à des personnes dépendantes, vivant à domicile. Leur mission est de stimuler ces personnes en leur proposant des activités thérapeutiques visant à préserver leur autonomie.

L'accueil de jour

L'accueil de jour propose un accompagnement aux personnes accueillies et aux proches aidants allant d'une demi-journée à plusieurs jours. Il s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie physiques ou atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

L'accueil de jour est réalisé par des structures autonomes ou par des EPHAD (Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) qui développent ce service particulier dans un espace dédié en plus de leur activité principale. L'accueil de jour permet aux personnes accueillies de bénéficier d'un suivi régulier et

d'un accompagnement adapté.

Être proche aidant vous permet de :

- Libérer du temps durant la journée
- Échanger avec des professionnels et ne pas rester seuls face aux questions et aux inquiétudes
- Échanger avec d'autres familles vivant la même situation

L'accueil se met en place sur dossier d'admission. Il existe parfois un service de transport du domicile au lieu de l'accueil de jour. Le coût de la journée est fixé par le Département ou l'Agence Régionale de Santé. Renseignez-vous sur ce qui est compris dans le prix à la journée (repas, transports...)

L'accueil de jour peut être financé par différentes prestations :

- [La Prestation de Compensation du Handicap](#)

- Dans le cadre du [plan d'aide APA](#), l'accueil de jour peut être financé par une enveloppe complémentaire par an au-delà des plafonds de l'APA.

- [Votre caisse de retraite](#) ou celle de votre proche, la mutuelle, une assurance et certaines communes.

L'accueil de jour peut également être une étape de transition avant le placement en établissement.

[Trouver un accueil de jour ici.](#)

L'accueil de nuit

L'accueil de nuit est un mode d'hébergement à temps partiel en maison de retraite destiné à des personnes vivant à domicile.

Il leur permet de bénéficier des services de la maison de retraite, en particulier pour l'accomplissement des actes de la vie quotidienne : coucher, lever, habillage, toilette, prise de médicaments, de repas...

L'accueil de nuit favorise ainsi le maintien à domicile de personnes ayant une perte d'autonomie. Il permet également aux aidants de la personne accueillie la nuit de profiter de moments de répit.

Pour plus d'information, rapprochez-vous d'un EHPAD ou d'un CLIC

L'hébergement temporaire

Il s'agit d'un accueil en établissement qui permet de faire face à des difficultés ponctuelles rendant difficile le maintien à domicile (limité à 90 jours par an).

Il permet aux personnes accueillies de participer à une vie collective à travers différentes activités et peut être une transition avant le retour au domicile ou avant une entrée en hébergement.

L'accueil familial

Il s'agit de familles agréées par le Conseil Départemental recevant à leur domicile des personnes dépendantes pour la journée, le Week-End ou les vacances. Elles assurent la prise en charge quotidienne de l'aidé dans le cadre d'un contrat moyennant rémunération. La personne accueillie ne doit pas avoir de lien de parenté avec l'accueillant familial.

En savoir plus [ici](#)

Les vacances et séjours adaptés

Des associations, centres d'hébergement ou associations d'aide à domicile peuvent organiser des séjours de vacances (adultes ou enfants) pour les personnes en perte d'autonomie, avec ou sans leurs proches. Ces séjours sont encadrés et animés par des professionnels ou des bénévoles dans des structures adaptées. L'AFEH, association financée en partie par Orange, propose ce type de séjour, tout comme Vacances Répit Famille par exemple.

AFEH En savoir plus [ici](#).

Vacances Répit famille En savoir plus [ici](#)

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre caisse de retraites complémentaire

Pour trouver des séjours adaptés : [AG2R LA MONDIALE SEJOURS DE REPIT](#)

B/ L'accompagnement à domicile

L'aide à domicile

L'aide à domicile intervient chez la personne aidée en fonction de ses besoins et peut accomplir différentes tâches. Pour bénéficier de ce service, vous pouvez contacter une association, ou employer directement un particulier. Les dépenses donnent droit à une réduction d'impôts. Vous pouvez être aidé pour le financement via les [CESU](#), le [Conseil Départemental](#) ou [l'action sociale des caisses de retraite](#).

Les Services Autonomie à domicile (SAD)

Le décret du 17 juillet 2023, faisant suite à l'article 44 de la loi de financement pour la sécurité sociale (LFSS) de 2022 vise à restructurer le secteur de l'aide à domicile en rapprochant/fusionnant les services existants – services d'aide et d'accompagnement à domicile (Saad), services de soins infirmiers à domicile (Ssiad) et services polyvalents d'aide et de soins à domicile (Spasad) – pour former une catégorie unique de services autonomie à domicile.

La réforme de l'aide à domicile va progressivement se mettre en place jusqu'en 2025 et vise à permettre aux SAD de mieux accompagner chez elles les personnes âgées ou en situation de handicap dont l'état de santé nécessite des soins importants et ayant un niveau de dépendance élevé, sans qu'elles ne relèvent de l'hospitalisation à domicile (HAD).

Les SAAD (Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile)

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile emploient des aides ménagères et auxiliaires de vie qui interviennent chez les personnes âgées ayant besoin d'assistance ainsi que chez les personnes en situation de handicap ou atteintes de maladies chroniques.

Ils sont spécifiquement habilités à intervenir auprès d'une population considérée comme fragile : enfants de moins de 3 ans, familles en difficulté ou en situation d'exclusion, personnes en situation de handicap et personnes âgées en perte d'autonomie.

Les SSIAD (Service de Soins Infirmiers A Domicile)

Ce service est prescrit sur avis médical, il s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans, malades ou en perte d'autonomie ou de moins de 60 ans si elles sont en situation de handicap ou atteintes de maladie chroniques. Ce service est pris en charge par la CPAM.

Il existe des **Equipes Spécialisées Alzheimer (ESA)** qui accompagnent les personnes malades vivant à domicile et qui viennent en aide à leurs proches. Elles sont rattachées au SSIAD. Elles proposent 12 à 15 séances de réhabilitation sociale réparties sur 3 mois et par an sur prescription médicale.

Les SPASAD (Services Polyvalents d'Aide et de Soins A Domicile)

Ce sont des services assurant à la fois des soins infirmiers et des aides à domicile.

Trouver un SSIAD ou SAAD ou SPASAD [ici](#)

Le portage de repas

Ce service est accordé à toute personne dont l'état de santé ou la perte d'autonomie ne lui permet plus de se préparer un repas. Il est proposé par les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), des associations ou des entreprises.

Des financements sont possibles : Les [CESU](#), l'aide départementale sous conditions de ressources, [l'Allocation Personnalisée d'Autonomie \(APA\) et les caisses de retraites.](#)

Plus de renseignements en mairie ou auprès de votre [CLIC](#)

La télé assistance

Il s'agit d'une source de sécurité à domicile pour les personnes âgées comme pour leurs proches, la téléalarme ou téléassistance rassure. Elle se compose d'un médaillon ou bracelet que l'on porte sur soi et d'un transmetteur téléphonique relié à

une centrale d'écoute. Les personnes souffrant de troubles de l'orientation peuvent aussi s'équiper de bracelet GPS. En cas de problème, elles peuvent alors être localisées et secourues.

Certains coûts liés à la téléassistance peuvent être supportés par l'aide des municipalités, des Conseils départementaux au titre de l'APA, par l'Assurance Retraite ou par les Caisses d'Assurance Retraite.

Plus de renseignements en mairie ou auprès de votre [Point d'Information Local](#)

Vieillir à domicile : « Sortir plus »

Destiné aux retraités âgés de plus de 75 ans, ce service met à la disposition des bénéficiaires un accompagnateur, véhiculé ou non, pour leur permettre d'aller faire des courses ou se promener, de se rendre chez des amis, à la banque, chez le coiffeur, etc... favorisant ainsi la mobilité et le lien social, facteurs d'un vieillissement réussi.

En savoir plus [ici](#)

Destiné aux retraités âgés de 75 ans et plus. Un ergothérapeute se rend au domicile du bénéficiaire afin d'identifier les difficultés rencontrées, d'analyser les risques (de chute par exemple), et de suggérer des solutions pratiques adaptées à ses habitudes de vie et à son environnement pour améliorer son confort et sa sécurité.

En savoir plus [ici](#)

L'aide à domicile momentanée :

L'aide à domicile momentanée est un service d'aide à domicile proposé par l'Agirc-Arrco aux retraités de 75 ans et plus confrontés à une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, retour d'hospitalisation, absence de l'aidant habituel...) et ne bénéficiant pas de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Cette aide peut prendre la forme d'une aide au ménage, aux courses, à la préparation de repas, etc.

Pour en bénéficier, contactez le 0971 090 971 (service gratuit+ prix appel)

L'EHPAD à domicile ou EHPAD « hors les murs » : un nouveau concept

L'EHPAD à domicile peut concerner différents publics :

- Les personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie modérée, qui souhaitent bénéficier de services adaptés ou mieux coordonner les services déjà en place
- Les personnes qui présentent des handicaps physiques nouveaux et veulent préserver leur autonomie le plus longtemps possible
- Les personnes en situation de handicap qui ne souhaitent pas entrer en établissement spécialisé.

La mise en place d'une solution d'EHPAD à domicile peut se faire sur demande du futur bénéficiaire mais également de son proche aidant. Ce dernier est souvent intégré au dispositif afin de soulager son quotidien mais aussi de l'accompagner pour favoriser la mise en place du dispositif au domicile.

L'EHPAD à domicile offre l'avantage de bénéficier des mêmes possibilités que l'entrée en maison de retraite en matière d'aides financières. La personne aidée ou son aidant familial peut par exemple faire une demande d'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) auprès du Conseil Départemental. Il peut aussi déduire de ses impôts certaines sommes versées au titre des services à la personne qu'il reçoit. Voici une liste des aides financières qu'il est possible d'obtenir :

- APA : Allocation personnalisée d'autonomie
- Aides des caisses de retraite
- Aide pour l'aménagement du logement
- Crédit d'impôt de 50% sur les sommes engagées.

Testé sur plusieurs territoires depuis 2019. Pour plus de renseignements rapprochez-vous d'un service d'accompagnement des personnes âgées.

C/ Les structures d'accueil (liste non exhaustive)

Les résidences autonomie, les résidences service, les MAPA (Maisons d'accueil pour personnes âgées) et les MAPAD Maison d'accueil pour personnes âgées dépendantes

Les résidences autonomie sont des logements pour les personnes âgées. Elles permettent à ses locataires de vivre en toute indépendance dans un logement privatif avec des espaces communs dédiés à la vie collective et sociale. Des services collectifs y sont proposés.

Plus d'informations [ici](#)

Les résidences autonomie appartiennent à la catégorie des établissements et services sociaux et médico-sociaux qui répondent à un besoin d'accompagnement social des personnes âgées.

Leur fonctionnement est régi par le Code de l'action sociale et des familles. Le conseil départemental leur délivre l'autorisation de fonctionner et vérifie la qualité des prestations par des évaluations régulières. Un conseil de la vie sociale composé de représentants des résidents, des familles et du personnel de l'établissement se réunit au moins trois fois par an.

Les résidences services ne sont pas des établissements et services sociaux et médico-sociaux. Elles répondent à une demande de prestation de services formulée par des personnes âgées, pour leur confort et leur bien-être.

Plus d'informations [ici](#)

Pour plus d'informations sur les MAPA et les MAPAD [c'est ici](#)

Les EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes âgées Dépendantes)

Il s'agit de maisons de retraite, dans lesquelles les résidents disposent d'une chambre et d'un suivi médical pour pallier leur perte d'autonomie.

L'EHPAD est une maison de retraite (il en existe d'autres types comme les résidences Services ou résidences sénior) qui s'en différencie parce qu'elle est médicalisée. Un EPHAD a signé une convention avec l'Assurance Maladie et le Conseil Général de son département pour avoir la possibilité d'accueillir des personnes âgées dépendantes

dans de bonnes conditions. Une équipe soignante complète est donc présente sur place. Rendez- vous le site de votre Département afin de trouver la liste des EHPAD.

Plus d'informations [ici](#)

Les USLD (unités de soins de longue durée)

Ce sont des structures d'hébergement et de soins accueillant des personnes dont l'état nécessite une surveillance médicale constante majoritairement des personnes âgées de plus de 60 ans. Elles sont généralement adossées à un établissement hospitalier.

Les moyens médicaux qui y sont mis en œuvre sont plus importants que dans les EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

Plus d'informations [ici](#)

Pour trouver une structure d'accueil, cliquez [ici](#)

4/ les mesures de protection juridiques et l'habilitation familiale

En cas de difficultés d'un de vos proches à se prendre en charge, en raison d'une altération des difficultés mentales ou corporelles, des mesures de protection juridiques existent. La mesure de protection est décidée par le Juge des Tutelles après évaluation par un médecin expert.

Selon la situation de la personne aidée, différentes mesures de mesures :

La sauvegarde de justice : mesure de protection juridique de courte durée qui permet à un majeur, souffrant d'une altération de ses facultés mentales due à une maladie, une infirmité, un affaiblissement lié à l'âge ou une altération physique, d'être représenté pour accomplir certains actes. Il existe 2 types de mesures de sauvegarde de justice : sur décision judiciaire ou par déclaration médicale.

La curatelle : mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui a besoin d'être conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile. Elle est prononcée si la

sauvegarde de justice n'est pas une protection suffisante. Le juge des contentieux de la protection désigne un ou plusieurs curateurs. Il existe 3 degrés de curatelle (simple, renforcée ou aménagée).

La tutelle : mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur la représente dans les actes de la vie civile. Le juge peut décider à tout moment les actes que la personne est en capacité ou non de faire seule.

Le mandat de protection future : toute personne majeure ou mineure émancipée (mandant) ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle ou d'une habilitation familiale peut désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (mandataire) pour la représenter. Le jour où le mandant ne sera plus en état, physique ou mental, de pourvoir seul à ses intérêts, le mandataire pourra protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant. Les parents peuvent aussi utiliser le mandat pour leur enfant souffrant de maladie ou de handicap.

L'habilitation judiciaire pour représentation du conjoint : permet à l'un des époux de représenter l'autre, et d'agir ainsi en son nom. La demande se fait auprès du juge des contentieux de la protection. Il est recommandé d'avoir l'accord des enfants majeurs.

L'habilitation familiale

Contrairement aux mesures précédemment citées, celle-ci n'entre pas dans le cadre d'une mesure de protection judiciaire. Elle permet au proche d'une personne incapable de manifester sa volonté, de la représenter dans tout ou partie des actes de sa vie selon son état.

Le juge des contentieux de la protection prononce l'habilitation puis n'intervient plus. Une place prépondérante est ainsi donnée à la famille dans la représentation d'un de ses membres. Le juge statuera sur l'étendue de la mesure en décidant d'une habilitation spéciale pour un acte particulier ou d'une habilitation générale, dont la durée initiale est de dix ans.

A noter : Le juge des contentieux de la protection assure les missions de ce qu'on

appelait le juge des tutelles.

Vous trouverez plus d'informations sur ces mesures de protection sur le site du service public.fr

5/ Les proches aidants et la retraite

A/ L'Affiliation gratuite à l'assurance vieillesse

Si vous vous occupez bénévolement d'un enfant ou d'un adulte handicapé, vous pouvez bénéficier d'une affiliation gratuite à l'assurance vieillesse du régime général de sécurité sociale, si vous n'y êtes pas déjà affiliés à un autre titre (par votre activité professionnelle par exemple). La cotisation est prise en charge par l'organisme débiteur des prestations familiales.

L'affiliation est soumise à plusieurs conditions. Vous devez :

- Résider en France métropolitaine
- Être de nationalité française ou ressortissant de l'espace économique européen ou disposer d'un titre de séjour régulier.
- Ne pas dépasser un plafond de ressources
- Ne pas être affilié au régime général à un autre titre

Si vous avez la charge de votre enfant, il ne doit pas être admis dans un internat et doit :

- Être âgé de moins de 20 ans
- Être atteint d'une incapacité permanente reconnue par la Commission des Droits et de l'Autonomie (CDAPH), d'au moins 80 %

Si vous avez la charge d'un adulte, il doit :

- Vivre au foyer familial, même s'il bénéficie d'une prise en charge partielle dans un établissement ou un service médico-social

- La CDAPH doit se prononcer sur la nécessité pour cette personne de bénéficier de manière permanente à domicile de l'assistance ou de la présence de l'aidant familial qui demande l'affiliation
- Être atteinte d'une incapacité permanente reconnue par la CDAPH d'au moins 80 %
- Être liée au bénéficiaire de l'affiliation en tant que conjoint, concubin, partenaire lié par un PACS, ascendant, descendant, collatéral ou bien en tant qu'ascendant, descendant ou collatéral, membre du couple

Vous pouvez réaliser votre demande auprès de la MDPH de votre Département et lors de la constitution du dossier de la personne aidée.

La commission, la CDAPH accorde l'affiliation, c'est ensuite la CAF ou la MSA qui prend en charge les cotisations.

B/ L'assurance vieillesse des aidants : dispositif 2023

La réforme des retraites de 2023 a créé un nouveau dispositif d'assurance vieillesse pour les aidants qui est entré en vigueur le 1er septembre 2023 : l'Assurance vieillesse des aidants (AVA).

Celle-ci bénéficie aux parents d'enfants malades ou en situation de handicap, ainsi qu'aux aidants de personnes handicapées ou en perte d'autonomie. Sont ainsi affiliés à l'AVA les bénéficiaires :

- De l'allocation journalière de présence parentale ;
- De l'allocation journalière du proche aidant ;
- Du congé de proche aidant.

La personne dont vous avez la charge doit être atteinte d'une incapacité permanente de 80 % et vous ne devez pas gagner plus de 63 % du plafond de la Sécurité sociale (soit 2 309.58 € par mois en 2023). Toutefois, les parents d'enfants handicapés dont le taux d'incapacité est inférieur à 80 %, mais qui sont éligibles au complément de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) bénéficient de l'AVA.

Pour les aidants d'adultes handicapés, ceux-ci peuvent avoir droit à l'AVA même s'ils ne cohabitent pas avec eux ou n'ont pas de lien familial. Il faut uniquement un lien stable et étroit avec la personne aidée.

Si vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier de l'AVPF ou de l'AVA, vous

pouvez toujours cotiser à [l'assurance volontaire vieillesse](#).

C/ L'Assurance Vieillesse des Parents au Foyer (AVPF)

Si vous ne travaillez pas ou travaillez à temps partiel pour pouvoir vous occuper, à votre domicile, d'un enfant, vous pouvez être affilié gratuitement à l'assurance vieillesse : c'est ce qu'on appelle « l'Assurance vieillesse des parents au foyer » (AVPF).

Si, avant la réforme des retraites de 2023, l'AVPF concernait également les aidants familiaux, **depuis le 1er septembre 2023, elle ne s'adresse qu'aux parents au foyer qui bénéficient du complément familial, de l'allocation de base de la prestation d'accueil du jeune enfant ou de la prestation partagée d'éducation de l'enfant, sous certaines conditions de ressources et d'âge de l'enfant.**

Pour pouvoir bénéficier de cette affiliation automatique à l'assurance vieillesse, il faut remplir certaines conditions de ressources, de nombre et d'âge des enfants, et dans certains cas percevoir certaines allocations.

Tous les trimestres passés dans la situation ouvrant droit à l'AVPF sont validés pour la retraite. En outre, les années concernées peuvent entrer dans le calcul du salaire annuel moyen, sur la base d'1 Smic : on fera comme si les années d'AVPF avaient donné lieu au versement d'une rémunération égale au Smic.

À noter : même si vous ne remplissez pas les conditions pour bénéficier de l'AVPF, vous pouvez toujours souscrire une assurance vieillesse volontaire.

D/ Les trimestres de majoration

Le fait de s'occuper d'un enfant handicapé peut donner droit à des trimestres de majoration de durée d'assurance pour la retraite.

Les périodes validées au titre de l'AVPF et de l'AVA comptent pour la retraite anticipée pour carrière longue des aidants, dans la limite de 4 trimestres sur l'ensemble de la carrière.

Depuis 2014, il existe un dispositif qui peut également donner droit à majoration si vous assumez la charge de parents âgés ou handicapés à la maison, mais les conditions sont cependant plus exigeantes que pour les enfants reconnus

handicapés.

En savoir plus [ici](#)

E/ La retraite à taux plein dès 65 ans

À partir d'un certain âge, il est possible de prendre votre retraite à taux plein (c'est-à-dire sans décote) sans avoir cotisé suffisamment de trimestres.

Malgré la réforme des retraites, si vous vous êtes occupé d'un enfant, d'un parent ou d'un proche handicapé pendant au moins 30 mois, vous pouvez prendre votre retraite à taux plein à 65 ans, même si vous êtes né après le 1^{er} juillet 1951 et n'avez pas validé tous vos trimestres.

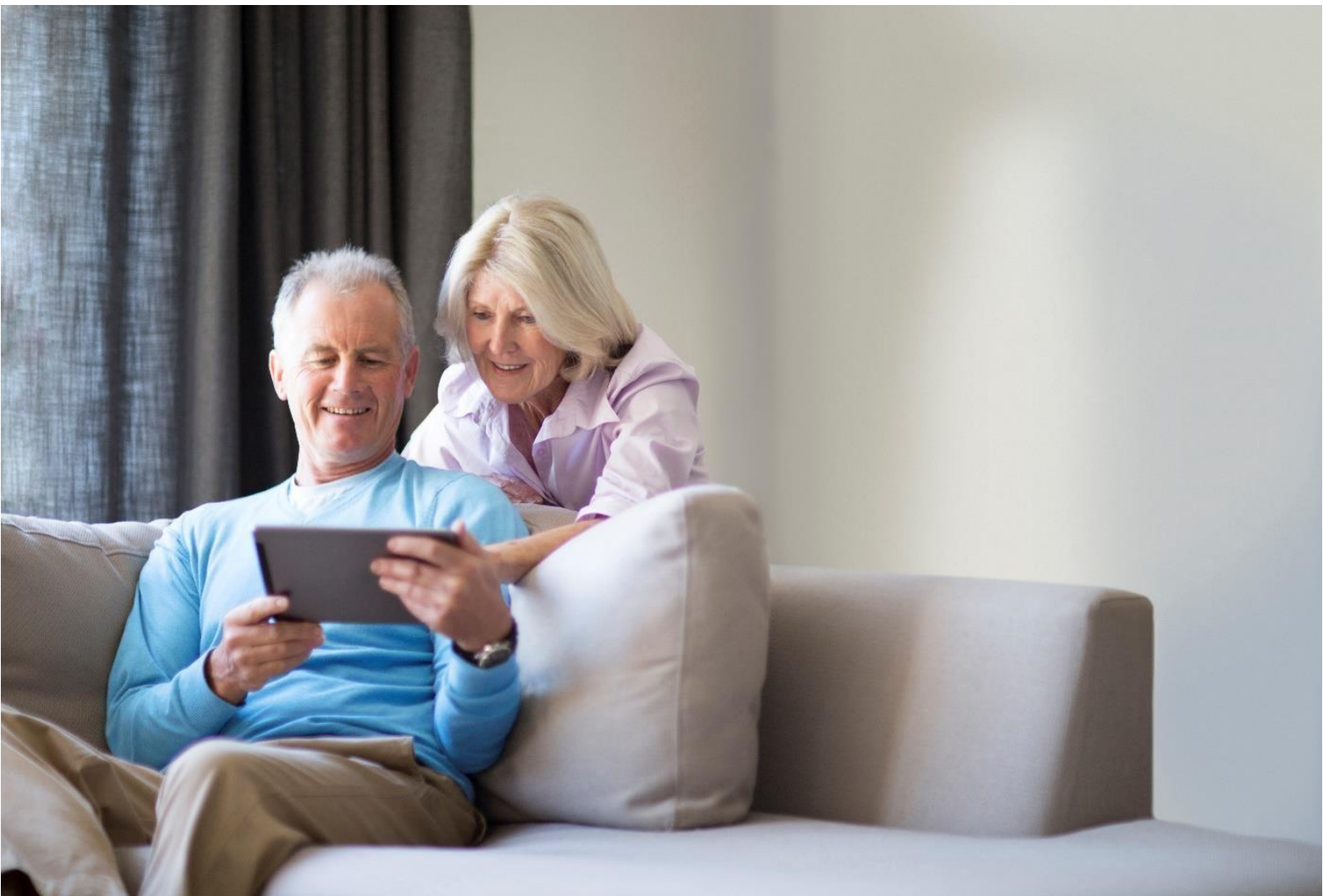
Si vous êtes dans cette situation et que vous prenez votre retraite avant 65 ans, votre décote sera calculée en prenant 65 ans pour âge de référence. Par exemple, si vous êtes né en 1960 et prenez votre retraite à 63 ans avec 120 trimestres validés, votre décote sera calculée sur la base des 8 trimestres qui vous manquent pour arriver à 65 ans – et non des 16 qui vous manquent pour arriver à 67. Au régime général, cela signifie une décote de 10 % au lieu de 20 %.

Comme pour les trimestres de majoration, les conditions sont différentes suivant que la personne aidée est votre enfant ou un autre membre de la famille, voire un simple proche (ce dispositif peut être ouvert même en vous occupant d'une personne sans lien familial).

En savoir plus [ici](#)



Le fonctionnaire peut prétendre à un départ anticipé en retraite au titre de l'invalidité de son conjoint. De même, sous certaines conditions, s'il est parent d'un enfant handicapé à au moins 80%



V- Les aides aux financements

1/ Les principales aides

A/ Les aides octroyées par la MDPH

Ces aides sont à solliciter par le biais d'un dossier auprès de la MDPH de votre département. Les demandes se font par un formulaire unique. L'assistant social du travail peut accompagner dans cette démarche.

L'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)

Il s'agit d'une aide financière qui permet d'assurer un minimum de ressources. Elle est attribuée sous réserve de respecter des critères d'incapacité, d'âge, de résidence et de ressources.

L'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH)

L'AEEH est une prestation destinée à compenser les frais d'éducation et de soins apportés à un enfant en situation de handicap (âgé de moins de 20 ans). Cette aide est versée par la CAF à la personne qui en assume la charge. L'AEEH n'est pas soumise à condition de ressources.

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

La PCH est une aide personnalisée destinée à financer les besoins liés à une perte d'autonomie. Il s'agit d'une prestation individuelle basée sur votre projet de vie versée par le Conseil départemental. Il existe différentes formes d'aide (aide humaine, aide technique, aménagement du domicile...) ainsi que des forfaits (ex : forfait cécité). Une personne handicapée peut cumuler la prestation de compensation du handicap et la majoration pour tierce personne (MTP). En revanche, elle devra déclarer lors de sa demande de PCH, qu'elle perçoit la MTP afin que le montant soit déduit de la PCH.

PCH et rémunération de l'aidant

La personne aidée qui bénéficie de la PCH peut, sous certaines conditions, salarier ou dédommager l'aidant (excepté lorsqu'il s'agit du conjoint, concubin ou partenaire de PACS, d'un des deux parents, d'un des enfants, d'une personne à la retraite, d'une personne exerçant une activité professionnelle à temps plein).

Toutefois, il existe une exception à ces exclusions lorsque l'état de santé de la personne dépendante le nécessite, c'est-à-dire lorsqu'elle a besoin d'une aide totale pour effectuer les actes de la vie quotidienne et d'une présence constante ou quasi constante. Dans ce cas, la personne aidée peut salarier tout membre de sa famille. Dans tous les cas, le salarié ne doit pas avoir fait valoir ses droits à retraite. Un aidant peut ainsi être dédommagé.



La décision de devenir salarié d'un proche n'est pas anodine. Avant de s'engager dans cette voie, il est important d'en discuter avec votre proche et avec votre entourage afin que cette décision soit prise de façon éclairée.



Il est possible de faire une demande de PCH jusqu'à l'âge de 75 ans, auprès de la MDPH, lorsque le handicap a été reconnu avant l'âge de 60 ans.

Le montant de la PCH peut être plus conséquent que celui de l'APA (voir ci-dessous). Attention, les deux aides ne sont pas cumulables.

Une invalidité reconnue par la MDPH supérieure à 80 % ouvre droit à une demi-part supplémentaire pour le calcul des impôts sur le revenu. Demande auprès de la MDPH avec le certificat médical qui indique le taux d'incapacité.

Vous pouvez être accompagné par l'assistant social pour compléter ce dossier.

La Carte Mobilité Inclusion (CMI)

Elle remplace les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement. Elle est accordée pour une durée de 1 à 20 ans ou à titre définitif.

B/ L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Allocation destinée aux personnes de 60 ans et plus, versée pour permettre de pallier les dépenses liées à la perte d'autonomie.

Afin de bénéficier de l'APA la personne doit avoir une résidence stable et être de nationalité française, ou titulaire d'un titre de séjour en cours de validité.

L'APA peut être versée si la personne vit en établissement médico-social, à domicile ou qu'elle alterne les deux.

Cette allocation permet au bénéficiaire de payer des dépenses telles que les prestations d'aides à domicile, l'adaptation du logement, le portage de repas...

Pour y prétendre, il faut justifier d'une perte d'autonomie mesurée avec la grille AGGIR (autonomie, gérontologie, groupes iso-ressources).

Qu'est- ce que la grille AGGIR ?

Il existe 6 degrés de perte d'autonomie, allant de 1 (moins grande autonomie) à 6 (plus grande autonomie). L'APA est attribuée lorsque la personne remplit les conditions et qu'elle est classée en GIR 1, 2, 3 ou 4.

Pour réaliser la demande, un dossier peut être retiré auprès du conseil départemental de la résidence du demandeur, d'un CCAS, ou d'un CLIC.



Le dossier n'est pas national, Il faut donc remplir celui en vigueur dans le Département du demandeur.

Une fois la demande déposée, une visite d'évaluation a lieu au domicile de la personne âgée, afin de construire un plan d'aide. L'évaluation sera réalisée par un membre de l'équipe pluridisciplinaire (assistant social, médecin, ergothérapeute...). Ce dernier présentera le niveau de perte d'autonomie, les aides proposées (matérielles, technique...), le montant total de ces aides et celui de la participation financière restant à la charge de la personne.

Ce professionnel peut également évaluer votre situation et vos besoins en tant

que proche aidant.

L'ouverture des droits n'est pas soumise à conditions de ressources. Cependant, une participation financière reste à la charge du bénéficiaire (de 0% à 90%) dès lors que ses ressources sont supérieures à un montant révisé périodiquement.

i L'APA à domicile permet de financer les dépenses inscrites dans un plan d'aide. L'APA en établissement permet de financer une partie du tarif dépendance facturé aux résidents des EHPAD.

L'APA ne peut pas être cumulée avec la PCH, l'aide-ménagère à domicile ni les aides des caisses de retraite, ni la majoration tierce personne.

L'APA est -elle cumulable ?

i Pour les personnes bénéficiant de l'APA mais qui n'atteignent pas le plafond du plan d'aide APA correspondant à leur GIR, il est également possible de financer des dépenses d'accueil de jour, d'hébergement temporaire en établissement ou un accueil familial ou du relais à domicile dans le cadre du plan d'aide, dans la limite du plafond.

Le droit au répit dans le cadre de l'APA

Il s'agit d'une aide, accordée sous conditions et dans la limite d'une enveloppe d'environ 540€, attribuée pour financer un accueil de jour, un hébergement temporaire ou un relai au domicile de la personne bénéficiaire de l'APA (versée sur le plan d'aide du bénéficiaire de l'APA).

Ceci permet aux proches aidants qui ne peuvent pas être remplacés et dont la présence ou l'aide est indispensable au domicile de la personne aidée, de bénéficier d'un temps de repos.

Cette enveloppe peut aussi servir à financer des heures supplémentaires d'aide à domicile.



Une aide ponctuelle peut être accordée en cas d'hospitalisation du proche aidant d'une personne bénéficiaire de l'APA, si l'aidant ne peut pas être remplacé et que sa présence ou son aide est indispensable à la vie à domicile.

La demande doit être faite au président du conseil départemental dès que possible. En cas d'hospitalisation programmée, la demande doit être faite dès que la date est connue et au plus tard un mois avant la date de l'hospitalisation.

En savoir plus sur le droit au répit [ici](#)

APA et rémunération de l'aidant :

La personne aidée qui bénéficie de l'APA peut sous certaines conditions vous rémunérer avec cette aide financière. Dans ce cas, vous devez devenir salarié de la personne que vous aidez.

L'APA est une prestation qui peut financer un emploi direct (la personne devient employeur). Les démarches URSSAF peuvent être réalisées au moyen du [CESU déclaratif](#) afin de remplir les obligations d'employeur de façon simplifiée.

Néanmoins, le conjoint, concubin et partenaire de PACS ne peuvent être rémunérés par le proche aidé, car ils sont tenus au devoir de secours entre conjoints. En revanche, l'obligé alimentaire (enfant, petit-enfant) peut être salarié de son parent.

C/ L'aide financière du Département pour rémunérer une aide à domicile

Cette aide peut être sollicitée, sous certaines conditions. Elle n'est pas cumulable avec l'APA et le bénéficiaire ne doit pas être en mesure de bénéficier de l'APA.

La demande d'aide sociale doit être faite auprès du CCAS ou de votre mairie.



Cette aide est versée par le Département du lieu de résidence et elle est récupérable sur la succession.

D/ L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées

Pour les personnes de plus de 65 ans, l'ASPA est une allocation qui permet d'assurer un minimum de ressources. Son montant dépend des ressources de la personne et de sa situation familiale.



Cette aide est récupérable sur la succession en fonction de l'actif net de la succession. Se renseigner auprès de la caisse de retraite.

Plus d'informations sur l'ASPA :

[Allocation de solidarité aux personnes âgées \(Aspa\) | Service-Public.fr](#)

E/ Les aides de la caisse de retraite

La personne que vous aidez ne peut pas bénéficier d'une aide de la caisse de retraite si elle perçoit l'allocation personnalisée d'autonomie, la PCH, la prestation de compensation du handicap ou la majoration tierce personne.

Si elle est hébergée dans une famille d'accueil, elle ne peut pas bénéficier de prise en charge pour de l'aide-ménagère à domicile, si elle perçoit ou si elle est éligible à l'aide sociale pour services ménagers versée au titre de l'aide sociale légale.

L'assurance retraite propose un plan d'action personnalisé :

Après une évaluation globale des besoins à domicile de la personne que vous aidez, la caisse de retraite propose des aides en fonction des ressources et de la situation de la personne.

Pour les retraités : Les caisses de retraite permettent de rémunérer une aide à domicile (personne qui effectue pour l'utilisateur certaines tâches : ménage, préparation de repas...).

La demande se fait auprès de la caisse de retraite à laquelle la personne a cotisé le plus de trimestres. Les barèmes et les aides attribuées dépendent de chaque caisse de retraite qui aide les personnes en GIR5 et/ou GIR6.

La caisse de retraite propose « Bien vieillir chez soi »

La caisse de retraite propose un accompagnement renforcé lorsqu'un retraité est fragilisé à l'occasion d'un événement de rupture, comme le veuvage ou le retour à domicile après hospitalisation, et qu'il rencontre des difficultés à continuer à vivre à domicile. Une évaluation globale des besoins à domicile est réalisée (informations et conseils personnalisés, aides à la vie quotidienne, maintien du lien

social...) et des aides personnalisées diversifiées peuvent être octroyées.

Plus d'infos [ici](#) - Bien vieillir chez soi.

Conditions et démarches :

- Être retraité du Régime Général en situation de fragilité, avoir plus de 55 ans et rencontrer des difficultés dans sa vie quotidienne. (Sous conditions de ressources).
- Se procurer et remplir le formulaire de demande d'aide pour bien vieillir chez soi : disponible [ici](#)
- Un professionnel de l'évaluation est mobilisé, il évalue les besoins et envoie ses recommandations à la caisse régionale de l'assurance retraite.
- Le retraité est informé des aides auxquelles il peut prétendre pendant 1 an renouvelable après réexamen de la situation et du montant de celles-ci.



Si la personne n'a pas suffisamment cotisé auprès d'une caisse de retraite et que ses ressources sont inférieures à un plafond, il est possible de faire une demande d'aide-ménagère au titre de [l'Aide Sociale](#) auprès du Département.

L'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) pour les retraités du régime général

Il s'agit d'une aide pour les retraités, financée par la CARSAT ou la CNAV, accordée sous certaines conditions pour faciliter le retour à domicile. La demande doit être faite avant la sortie de l'hôpital, de la clinique ou du centre de soins de la personne aidée. Vous pouvez contacter le service social de l'établissement pour préparer la sortie de votre proche.

L'Aide aux retraités en situation de rupture (ASIR)

L'ASIR est une aide de courte durée destinée à prendre en charge une partie du coût des services mis en place au domicile du retraité en situation de rupture (décès du conjoint, d'un proche, placement du conjoint en institution...).

La caisse peut prendre en charge différentes formes d'aide pour vous

accompagner (des services à domicile, la réalisation de petits travaux d'aménagement du logement afin de prévenir la perte d'autonomie.)

Après l'étude de votre situation et l'évaluation de vos besoins, ces aides pourront vous être proposées en fonction des services existants à proximité de votre domicile. Le plan d'aide mis en place pour l'ASIR est limité à 3 mois et son montant est plafonné.

Le montant de la participation financière de la caisse dépendra de vos ressources et le cas échéant de celles de votre conjoint(e). En savoir plus [ici](#).

La majoration tierce personne

Une personne invalide qui doit avoir recours à une tierce personne pour effectuer les actes ordinaires de la vie, peut bénéficier à certaines conditions de la majoration de sa pension d'invalidité pour tierce personne (MTP). Celle-ci peut servir à rémunérer un aidant.

En savoir plus [ici](#)

F/ Les aides des caisses de retraites complémentaires AGIRC ARRCO

L'action sociale de l'Agirc-Arrco soutient les aidants pour leur permettre de concilier leur vie d'aidant et leur vie professionnelle, sociale et familiale. La caisse de retraite complémentaire met à disposition des solutions de répit et d'accompagnement pour les soulager.

Vous pouvez solliciter la caisse de retraite complémentaire même en étant salariés !

En savoir plus : [Soutenir un proche - Agirc-Arrco](#) [Et ici](#)

Solutions de répit pour les aidants familiaux

Vivre le Répit en Famille : association qui propose un accueil médicalisé en village de vacances aux proches aidants et à la personne qu'ils accompagnent.

Téléphone : 05 57 88 58 85 En savoir plus sur VRF [ici](#)

Service Autonomie Plus

Ce service vous aide à évaluer vos besoins, vous conseille sur les solutions à

envisager, et vous informe sur les coûts et les aides à solliciter. Les collaborateurs Autonomie Plus proposent des orientations adaptées à la particularité des demandes et peuvent accompagner les situations difficiles.

En savoir plus [ici](#)

Les bilans de prévention Agirc-Arrco : pour prendre soin de vous

Les centres de prévention Agirc-Arrco proposent aux salariés de plus de 50 ans de réaliser un bilan de prévention réalisé par un médecin et un psychologue dans l'un de leurs 150 lieux d'accueil ou à distance, par téléphone ou visioconférence

Pour plus d'informations :

[Je demande mon bilan gratuit et personnalisé - Association des Centres de prévention Agirc-Arrco \(centredeprevention.fr\)](#)

Vivre en établissement de retraite : Les résidences Agirc-Arrco

L'Agirc-Arrco est propriétaire de 90 structures en France métropolitaine : logements pour personnes âgées autonomes, établissements pour personnes en perte d'autonomie de type EHPAD, ou pour personnes handicapées, établissements de soins... Ce parc représente près de 8 000 places. Pour compléter cette offre, les régimes de retraite complémentaire réservent également des places dans des établissements partenaires.

Pour toutes demandes, vous pouvez contacter le 0 810 360 560.

D'autres dispositifs existent tels que « sortir plus » et « bien vieillir chez moi » reportez-vous à la partie **IV-3-B**.

Ma Boussole Aidants, pour trouver des solutions de proximité

[Mabousssoleaidants.fr](#) est un site internet conçu pour et avec des aidants. En fonction de la localisation et de la situation de la personne que vous accompagnez, il permet d'accéder à l'ensemble des solutions existantes à proximité (droits et démarches, aide et soins à domicile, solutions de répit, groupes de parole, prévention santé, aménagement du domicile, évènements dans la région etc.).

Accéder à [Ma Boussole Aidants](#)

G/ Les aides pour les retraités de la Fonction Publique

L'Aide au Maintien à Domicile (AMD)

Une Aide au Maintien à Domicile en faveur des retraités non éligibles à l'aide versée par les conseils départementaux est mise en œuvre par le Ministère de la Fonction Publique. L'aide apportée par l'État est une prise en charge financière partielle des frais supportés par le retraité pour l'aider à domicile. Les actions ouvrant droit à la participation de l'État sont strictement définies, et doivent avoir été sollicitées auprès de la CNAV par l'évaluateur à la suite de sa visite au domicile du retraité.

Le montant de la participation de l'État est calculé en fonction des ressources du retraité.

Le droit à l'aide au maintien à domicile est ouvert aux retraités âgés d'au moins 55 ans, dont l'état de dépendance physique et psychique peut être assimilé aux Groupes Iso-Ressources (GIR) 5 ou 6 déterminés par la grille nationale AGGIR.

Le plan d'aide proposé comprend deux volets :

- Le plan d'action personnalisé qui intègre, en fonction des besoins du retraité, diverses prestations (aide à domicile, actions favorisant la sécurité à domicile, actions favorisant les sorties du domicile, soutien ponctuel en cas de retour d'hospitalisation, soutien ponctuel en cas de périodes de fragilité physique ou sociale).
- L'aide habitat et cadre de vie qui vise à accompagner financièrement les retraités dont le logement doit être aménagé afin de permettre leur maintien à domicile (financement de travaux d'aménagement ou kit prévention incluant l'achat de matériel et la pose au domicile).

Plus d'informations [ici](#) Formulaire de demande [ici](#)

L'aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH)

L'ARDH est une prestation qui peut être attribuée aux fonctionnaires civils de l'Etat et aux ouvriers de l'Etat retraités nécessitant une prise en charge spécifique, liée à une situation de fragilité particulière.

C'est une aide de courte durée (limitée à 3 mois) destinée à prendre en charge une partie du coût des services mis en place lors du retour à domicile de la personne aidée après une hospitalisation.

L'Etat, au titre de son action sociale peut prendre en charge différentes formes d'aide pour faciliter le retour à domicile (services à domicile : l'entretien du logement, les courses, la préparation des repas, portage de repas, téléalarme, la réalisation de petits travaux d'aménagement du logement) afin de prévenir la perte d'autonomie.

Le montant de la participation financière de l'Etat dépendra des ressources de la personne et, le cas échéant, de celles de son conjoint(e), concubin(e) ou partenaire PACS. Il est déterminé à partir d'un barème national défini par l'Etat et dans la limite du budget disponible.

Pour faire la demande, il vous suffit de remplir le formulaire [ici](#)

2/ Les aides possibles dans le cadre d'un congé spécifique

A/ L'Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)

L'Allocation Journalière de Présence Parentale vous est attribuée si vous avez un enfant à charge de moins de 20 ans qui a besoin d'une présence soutenue et de soins contraignants. Vous pouvez percevoir cette allocation si vous bénéficiez d'un [congé de présence parentale](#). La demande se compose d'un formulaire, à remplir à avec le médecin traitant de votre enfant et d'un certificat médical. Votre demande doit être adressée à la CAF. Le montant journalier de l'allocation dépend

de votre situation (seul ou en couple).

+ d'info : www.caf.fr

Vous pouvez bénéficier de 310 jours par an, dans la limite de 22 jours par mois et ce sur une période de 3 ans. Sous certaines conditions, l'allocation peut être ouverte à nouveau au-delà des 3 ans. L'AJPP est versée à compter du 1^{er} jour du mois civil au cours duquel la demande a été déposée.



L'AJPP n'est pas cumulable avec certaines prestations, renseignez- vous.



Les deux parents peuvent bénéficier simultanément ou successivement de l'AJPP, néanmoins cela n'augmente pas le nombre de versements

B/ L'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA) dans le cadre du congé de proche aidant

Versée par la CAF ou la MSA sur demande,

L'AJPA est versée dans la limite de 66 jours, fractionnables par demi-journée selon la situation professionnelle, durant l'ensemble de la carrière professionnelle pour une ou plusieurs personnes aidées.

Si vous vivez en couple, vous pouvez en bénéficier tous les deux et les cumuler. Dans ce cas, vous devez remplir chacun une demande.

Chaque bénéficiaire a droit à un maximum de 22 jours par mois.

Formulaire de demande à télécharger sur le site de votre CAF ou MSA.

En savoir plus [ici](#)

C/ L'Allocation Journalière d'Accompagnement à domicile d'une Personne en fin de vie

Versée par l'assurance maladie, cette allocation vise à compenser partiellement la perte de revenus, si vous êtes en [congé de solidarité familial](#) ou si vous avez

transformé ce congé en période d'activité à temps partiel. Elle est limitée à 21 jours en cas de suspension totale d'activité et 42 jours en cas de réduction.

Pour les assurés du régime général le formulaire de demande et l'attestation complétée par votre employeur sont à envoyer à la CNAJAP (centre national de gestion des demandes d'allocations journalières d'accompagnement d'une personne en fin de vie) à l'adresse ci-dessous :

CNAJAP Rue Marcel-Brunet BP 109 23014 Guéret Cedex

Tél. 08 06 06 10 09 (service gratuit + prix d'un appel)

Pour les autres régimes vous devez adresser le formulaire de demande et l'attestation de votre employeur à votre caisse d'assurance maladie.

En savoir plus et formulaire [ici](#)

3/ Les aides concernant le maintien à domicile

A/ Les aides au logement de la CAF

Des aides au logement sont versées par la Caisse d'Allocations Familiales, sous conditions liées au logement, à la situation familiale et aux ressources.

Un simulateur est proposé sur le site de la CAF [Simulateur allocation logement](#)

B/ L'amélioration de l'habitat

L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)

Elle accorde des subventions pour promouvoir et faciliter l'exécution de travaux dans les logements de plus de 15 ans (immeubles et maisons individuelles), pour réparation, assainissement, amélioration, adaptation.

 Lorsque la personne aidée a besoin de réaliser des travaux d'aménagement ou d'adaptation du logement, ces derniers ne doivent pas être commencés avant d'obtenir l'accord des financeurs. Sauf si mon proche peut couvrir les frais seul en cas de refus d'attribution de l'aide.

En savoir plus [ici](#)

« Habiter mieux »

La Prestation de compensation du handicap peut couvrir des dépenses liées à l'aménagement du domicile telles que l'adaptation de pièces, rampe d'accès, élargissement des portes, l'accès au logement, la domotique...).

Il existe des associations : les bouchons d'amour, la fondation Leroy Merlin... qui peuvent accorder des subventions pour des aménagements nécessaires dans des situations de handicap.

C/ La Caisse de Retraite

Elle peut intervenir sous certaines conditions pour la réalisation de travaux d'aménagement du logement afin de prévenir la perte d'autonomie.

Le conseil départemental est susceptible d'intervenir pour des aides liées à l'aménagement du logement selon le degré de perte d'autonomie (ou de dépendance) de la personne.

4/ Les autres aides

A/ La personne aidée est en établissement

Les allocations au logement

Il est possible, lorsque la personne aidée est hébergée en établissement de solliciter l'allocation personnalisée au logement (APL) ou l'allocation de logement sociale (ALS). Vous pouvez vous renseigner auprès de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) ou de la MSA (Mutualité Sociale Agricole).

L'aide sociale à l'hébergement versée par le Département (ASH) :

Elle est attribuée sous certaines conditions : avoir plus de 65 ans, ou plus de 60 ans si l'on est reconnu inapte au travail, résider en France, avoir des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement. Elle est destinée à couvrir les frais d'hébergement que la personne âgée ne peut pas financer. Elle est attribuée en fonction des ressources et des biens de la personne âgée ainsi que des ressources de ses obligés alimentaires.

Plus d'informations [ici](#)



L'aide sociale a un caractère d'avance, il y a donc récupérable sur la succession. Les établissements doivent être agréés aide sociale.

En savoir plus sur l'ensemble des financements [ici](#)

B/ La Majoration pour tierce personne

Si votre proche relève du régime général

La majoration pour tierce-personne est versée aux bénéficiaires d'une pension d'invalidité. Ces derniers ne doivent pas être en capacité de travailler et doivent avoir besoin de l'assistance d'une tierce personne dans les actes de la vie quotidienne. Le montant de cette prestation est revalorisé annuellement. La demande se fait auprès de la CPAM.

En savoir plus [ici](#).



Certains retraités peuvent bénéficier de cette majoration notamment s'ils ont besoin d'une aide constante pour tierce personne.

En savoir plus [ici](#)

Si votre proche relève de la fonction publique :

La majoration pour tierce-personne est versée aux retraités pour invalidité. Elle n'est pas cumulable avec d'autres formes d'aide à la personne ou toute autre prestation ayant le même objet.

Votre proche peut faire la demande s'il a la nécessité d'avoir recours à une tierce

personne pour effectuer les actes ordinaires de la vie quotidienne. La majoration n'est pas soumise à l'intervention effective d'une tierce-personne.



Il est possible que votre proche soit en activité et puisse bénéficier de la MTP. Renseignez-vous auprès des services RH et/ou sociaux de son employeur.

C/ Le Chèque Emploi-Service Universel (CESU)

Le CESU est un titre de paiement qui permet de régler les prestations d'aide et de service à la personne ou à l'organisme qui intervient à domicile. Il est préfinancé en partie ou en totalité par un organisme tel que les institutions de retraite complémentaire ou les mutuelles.

Pour rémunérer un salarié en emploi direct ou régler les services d'un organisme agréé, le CESU constitue un mode de paiement simplifié. Deux types sont possibles :

Le CESU bancaire se compose d'un chèque et d'un volet social. Il est délivré gratuitement par les banques. Pour l'utiliser, il suffit de remplir le volet social et de l'adresser au Centre National de Traitement du Chèque Emploi Service Universel (CNCESU). Il fait office de contrat de travail, de bulletin de paie et de déclaration auprès de l'URSSAF.

Le CESU préfinancé est délivré par les conseils départementaux, les institutions de retraite mutuelles ou assurances, certains Comités d'Entreprise. Le bénéficiaire ne paie qu'une partie de la valeur faciale. L'organisme prend en charge l'autre partie. Le CESU couvre une partie du salaire de l'intervenant. Le complément devra être payé par le bénéficiaire par tout autre moyen de paiement.

Comment déclarer les CESU ?

Ce que finance votre entreprise ou votre CSE ne bénéficie pas du crédit d'impôts « salarié à domicile ». Vous devez donc déduire cette part des CESU pré-financés des dépenses déclarées aux impôts au titre de l'emploi d'un salarié à domicile.



Un crédit d'impôt de 50% est accordé lorsque vous employez un salarié à domicile. Il porte sur vos dépenses, le calcul est le suivant :

Salaires de votre employé(e) à domicile (y compris primes éventuelles)

- + les cotisations sociales réglées au CESU*
- les aides (CESU préfinancé, APA, PCH...)*
- + le remboursement des frais de transport de votre employé(e) de maison*

Le CESU peut être utilisé pour rétribuer l'aidant. Vous bénéficiez alors du statut d'aidant salarié si vous n'êtes ni le (la) conjoint(e), le (la) concubin(e) ou la personne ayant conclu avec elle un Pacte civil de solidarité (PACS), ni son obligé

D/ Les avantages fiscaux

- **Le crédit d'impôt**

Le crédit d'impôt est réservé aux personnes ayant des revenus intermédiaires et qui remplissent certaines conditions.

Il est accordé pour la réalisation de travaux d'adaptation du logement pour cause de perte d'autonomie ou de handicap.

Le taux du crédit est de 25% en 2024 et des plafonds sont appliqués.

A noter :

Si vos revenus sont modestes ou très modestes, vous devez demander la nouvelle prime MaPrimeAdapt'. Vous ne pouvez pas bénéficier à la fois du crédit d'impôt et de la nouvelle prime.

Plus d'informations [ici](#)

- **Déduction d'impôt pour l'accueil d'une personne âgée de plus de 75 ans**

Si vous hébergez certaines personnes de plus de 75 ans, vous pouvez déduire de vos revenus, sous conditions, une somme représentative des dépenses que vous faites pour elles (nourriture, logement...). Nous vous indiquons les informations à connaître.

La personne que vous accueillez doit remplir les 3 conditions suivantes :

- Elle doit avoir au moins 75 ans
- Elle doit être hébergée chez vous de façon permanente
- Vous ne devez pas avoir d'obligation alimentaire : Aide qui consiste à fournir à un membre de sa famille tout ce qui lui est indispensable pour vivre (nourriture, vêtements, logement, soins médicaux, etc.) envers elle. Elle ne peut donc pas être votre mère ou votre père par exemple. En revanche, elle peut être un frère, une sœur, un oncle, une tante ou une personne sans lien

de parenté avec vous.

Plus d'informations [ici](#)

- Réduction d'impôt si la personne vit dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) ou établissement de soins longue durée

Pour bénéficier de la réduction d'impôt, la personne doit être accueillie dans un établissement et elle doit être domiciliée fiscalement en France.

L'établissement de soins doit être en France ou dans un autre État membre de l'Espace économique européen (excepté le Liechtenstein).

A noter

Cette réduction d'impôt peut être réalisée quel que soit l'âge de la personne.

Consultez l'ensemble des avantages fiscaux [ici](#)



VI - Les associations et organismes pour vous accompagner

Les structures présentées ci-dessous figurent parmi les principaux acteurs de l'accompagnement des aidants. Certaines d'entre elles mènent des actions spécifiques en fonction de l'âge, de la maladie ou du proche accompagné. Nous vous invitons à identifier celle(s) correspondant à votre situation ou à celle de votre proche.

1/ Les associations partenaires d'Orange

A/ APCLD (Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange)

L'Association met à disposition des bénévoles pour accompagner et soutenir les personnes malades et/ou handicapées, en activité ou retraitées, ainsi que leurs proches. Elle apporte une aide adaptée et personnalisée sous différentes formes. L'écoute des bénévoles permet de rompre l'isolement qu'engendre la maladie ou le handicap, mais également de s'exprimer sur les difficultés rencontrées.

Il n'y a pas d'obligation d'adhérer à l'APCLD pour bénéficier des prestations.

L'APCLD compte plus de 400 bénévoles présents sur l'ensemble du territoire national et dans les DOM TOM. La mission première de l'association est de rompre l'isolement que la maladie et/ou le handicap peut engendrer.

Visites à domicile, en structure (EPHAD, hôpitaux, structures médicales..), échanges téléphoniques sont autant de moyens pour créer un lien social en fonction des besoins et des attentes de la personne aidée.

L'association étant présente au niveau national, les bénévoles peuvent intervenir auprès d'un de vos proches, même s'il est domicilié dans une autre Région. Les bénévoles peuvent accompagner la personne aidée lors de rdv médicaux ou en cas d'hospitalisation de la personne aidante.

L'aide aux démarches de l'APCLD

L'APCLD a un rôle d'informations et / ou d'orientation sur les aides et les dispositifs existants en fonction de la situation de la personne aidée (portage de repas, séjour de répit, comment bénéficier d'une auxiliaire de vie, les garanties dépendance de la Mutuelle ou tutélaire, organismes d'aides au financement pour le maintien à domicile etc..) Les bénévoles peuvent également accompagner et aider pour remplir ces dossiers si vous le souhaitez.

L'aide financière de l'APCLD

Une aide peut être allouée pour les dépenses de santé ou de handicap qui déstabilisent le budget du ménage. Il n'y a pas de plafond de ressources mais ces dernières sont prises en compte.

L'attribution d'une aide ponctuelle peut permettre d'attendre la mise en place d'un dispositif ou « soulager » certains frais (jusqu'à 1000€ non remboursable par salarié et par an). Après validation d'un coordinateur régional, les sollicitations sont présentées anonymement lors d'une commission (une par mois). Le demandeur est ensuite informé par le siège de l'APCLD.

Le logement d'accueil proposé par l'APCLD

L'APCLD bénéficie de logements d'accueil en région parisienne (15 euros la nuitée pour quinze jours maximum), afin de vous permettre de vous loger à proximité de votre proche hospitalisé (Le logement ne se situe pas forcément à côté de l'hôpital).

Contactez le siège dès que les dates d'hospitalisation sont connues, rédigez un courrier libre avec les dates de convocation médicale, joignez-y le bulletin d'entrée et la preuve de votre appartenance à l'entreprise.

Pensez que des bénévoles peuvent vous accueillir à la gare et vous guider.

Un partenariat entre l'APCLD et des médecins en région parisienne

En cas de pathologie non diagnostiquée ou si plusieurs avis médicaux diffèrent, vous avez la possibilité de solliciter un médecin pour un autre avis.

Faites un courrier simple précisant la question, la spécialité concernée et joindre les derniers certificats médicaux. Vous pourrez rencontrer ou échanger avec un médecin ou un professeur.

Attention : les délais peuvent être variables selon la nature de la pathologie. Les médecins interviennent en tant que bénévoles.

Pour plus d'infos : <http://www.apcld.fr/>

Contacter l'APCLD : 01.49.12.08.30

B/ L'AFEH (L'Association des Familles d'Enfants Handicapés)

Elle regroupe les parents ayant un enfant en situation de handicap quel que soit son âge. Cette association accompagne tout au long de la vie les familles en s'appuyant si nécessaire sur des professionnels et défend les intérêts des personnes en situation de handicap.

Les aides proposées sont les suivantes :

- Une offre Vacances Adaptées Organisées
- L'Aide Aux Projets Vacances (APV) déployée par l'AFEH sous forme de chèques vacances permet le départ en vacances de personnes handicapées ainsi que de leurs aidants familiaux.
- Une aide au financement de places en établissements spécialisés sur tout le territoire en lien avec les partenaires.
- Des informations sur les droits, les démarches administratives

L'AFEH a signé une convention avec « Fragilis », organisme de conseils regroupant un gestionnaire en patrimoine, une avocate et un notaire, tous trois spécialisés dans le domaine du handicap.

- Des aides financières spécifiques liées à un besoin d'aides techniques, à l'aménagement du logement ou du véhicule.
- Des centres de vacances.

L'AFEH propose des séjours de vacances pour soulager personnes aidées et aidant-familial au VILLAGE SEJOUR ACCOMPAGNE en Corrèze.

En savoir plus [ici](#)

Les aides aux vacances des seniors par l'ANCV. Aides qui peuvent permettre de lever un frein financier pour s'autoriser un peu de répit.

En savoir plus [ici](#)

Contacter l'AFEH : 01.58.10.15.00

En savoir plus sur l'AFEH : [ici](#)

C/ L'ASPTT

La Fédération Sportive des ASPTT est un mouvement sportif multisports qui couvre une grande partie du territoire national.

L'ASPTT propose des sports adaptés pour les personnes présentant un handicap mental, et du handisport pour les personnes ayant un handicap moteur, physique ou sensoriel.

Contacter l'ASPTT : 01.43.90.64.90

Email : contact@asptt.com

2/ Les associations spécialisées

En complément des organismes médico-sociaux et de leurs professionnels, les associations spécialisées sont nombreuses et apportent une aide pour la compréhension des pathologies, les conduites à tenir, les conseils pour la vie au quotidien, le soutien aux malades et à leurs proches. Certaines d'entre elles sont structurées sur un plan national avec des représentations locales.

L'Association Française des Aidants : Elle propose des formations à destination des aidants et des professionnels de l'aide et du soin. Elle donne accès à une multitude d'informations pour le proche aidant et la personne aidée.

Retrouvez la formation des aidants en ligne [ici](#)

Le café des aidants : Il s'agit d'un espace de rencontre et d'échange destiné à tous les aidants quels que soient leur âge et la pathologie du proche qu'ils accompagnent. Une centaine de lieux sont recensés en France, souvent dans des cafés ou restaurants. Des rencontres qui se veulent conviviales et ont lieu une fois par mois. Ces cafés sont animés par des psychologues et des travailleurs sociaux.

A chaque rencontre un thème est abordé pour amorcer les échanges autour du vécu des aidants.

[La maison des aidants](#) : est un lieu d'écoute et de conseils situé dans différentes villes, et un site internet dédié aux aidants. Elle développe également des programmes de formation adaptés à la diversité des publics et des situations d'aide.

[Le Collectif Inter-Associatif des Aidants Familiaux](#) (CIAAF) a pour mission la reconnaissance par la société du rôle et de la place de tous les aidants familiaux non professionnels et la défense de leurs intérêts

[Association Nationale des Jeunes Aidants Ensemble](#) (JADE) : a pour ambition de lever le voile sur la question de ces enfants, adolescents et jeunes adultes en situation d'aidant au quotidien d'un proche parent (mère, père, frère, sœur ou grand-parent) malade, en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

[L'APF France Handicap](#) : Créée en 1933, connue et reconnue jusqu'en avril 2018 sous le nom d'Association des paralysés de France L'association agit pour l'égalité des droits, la citoyenneté, la participation sociale et le libre choix du mode de vie des personnes en situation de handicap et de leur famille.

[L'Union des associations France Alzheimer et maladies apparentées](#)

[Allo Alzheimer](#) : Antenne Nationale d'écoute téléphonique avec des bénévoles formés aux spécificités de la maladie d'Alzheimer. Pour joindre le service, vous pouvez appeler le 0970 818 806 (prix d'un appel local), 7/7 jours de 20h à 22h.

[L'Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques](#) (UNAFAM)

[L'Association Française contre les Myopathies](#) (AFM)

[L'Association France Parkinson](#)

[La Ligue Nationale Contre le Cancer](#) (LNCC)

[Institut National du Cancer \(Inca\)](#)

[L'Union Nationale des Associations de Familles de Traumatisés Crâniens et](#)

cérébro-lésés (UNAFTC)

L'Association Française des Sclérosés en Plaques (AFESP)

L'Union Nationale de l'Aide, des soins et des services à domicile (UNA) est un réseau d'associations, de fondations, d'organismes mutualistes et de structures publiques territoriales offrant des services d'aide au domicile ou de proximité.

L'Union Nationale des Parents d'Enfants Inadaptés (UNAPEI)

L'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF) représente, promeut et défend les intérêts des familles et propose de la médiation familiale pour les aidants.

Autisme France

Sésame autisme

La Fédération nationale des parents ayant des enfants déficients auditifs (Anpeda)



VII- Lectures et podcast

Voici une proposition de livres et de Podcasts sur le sujet des proches aidants. Notre sélection aborde le rôle des proches aidants comme la traversée d'une épreuve toujours teintée d'espoir, de rêves et de propositions de « résolutions ».



Les livres



1 « **Nos cœurs tordus** » de Séverine VIDAL, Manu CAUSSE et Javi REY. Cette BD aborde le sujet du handicap au collège et l'intégration d'une classe ULIS. Cette BD est accessible à partir de 11 ans, et sans parler directement de la relation aidant aidé, elle est intéressante car elle parle au plus jeune de l'intégration, de la différence ; de l'acceptation. [#Handicaps, jeunes, différence et acceptation](#)

2 « **La différence Invisible** » de Julie DACHEZ. Ce roman graphique ne parle pas directement de la relation aidé-aidant mais nous l'avons sélectionné car avec humour et intelligence il décrit une forme d'autisme qui ne se voit pas et de la façon dont l'héroïne le vit notamment au travail en entreprise avec les autres ; la différence est invisible et cela peut parler à chacun. Coup de cœur pour ce Roman Graphique. [#Handicap invisible, forme d'autisme, vie quotidienne](#)

3 « **Les petites victoires** » d'Yvon ROY. Comment dire à son fils tant désiré qu'il est le plus formidable des petits garçons malgré le terrible diagnostic qui tombe comme un couperet : autisme, troubles psychomoteurs, inadaptation sociale... C'est le combat que va mener ce père, resté uni à sa femme malgré leur séparation, pour transformer ensemble une défaite annoncée en formidables petites victoires. [#Parentalité, vie quotidienne, Autisme](#)

4 « **Ce n'est pas toi que j'attendais** » de Fabien TOULME. BD autobiographique, l'auteur raconte l'accueil de son enfant diagnostiqué d'une trisomie 21 à la naissance. [#Annonce du handicap, père, trisomie](#)

5 « **Une invitation dans ton monde, Chronique d'une accompagnatrice d'ado en situation de handicap** » d'Angélique POURTAUD. Durant un été, l'auteur se rend disponible pour assister Yünassie, une jeune fille atteinte d'une infirmité motrice cérébrale. Tout est nouveau pour elle et rien ne la prépare à cette rencontre, si ce n'est l'écoute de son cœur, de ses émotions et son formidable coup de crayon pour en exprimer tous les questionnements. Un récit graphique plein d'humanité sur nos fragilités. [#Handicap moteur et cérébral, Adolescence](#)

6 « **Tout le bleu du ciel** » de Mélissa DA COSTA Un voyage stupéfiant de beauté, à chaque détour de ce périple naissent, à travers la rencontre avec les autres et la découverte de soi, la joie, la peur, l'amitié, l'amour qui peu à peu percent la carapace de douleurs d'Émile. [#Amitiés, voyages, partages, consolations, diagnostics](#)

7 « **Les possibles** » de Virginie GRIMALDI. Juliane veut croire que l'originalité de Jean s'est épanouie avec l'âge, mais elle doit se rendre à l'évidence : il déraile. Face aux lendemains qui s'évaporent, elle va apprendre à découvrir l'homme sous le costume de père, ses valeurs, ses failles, et surtout ses rêves. Tant que la partie n'est pas finie, il est encore l'heure de tous les possibles. [#Alzheimer, famille](#)

8 « **Un si petit oiseau** » de Marie PAVLENKO. Abi est une jeune fille heureuse. Sa famille, son petit ami, son avenir, tout autour d'elle est en harmonie. Jusqu'à l'instant où sa vie bascule. Son avenir tout tracé s'enfuit, son quotidien facile aussi. Alors Abi va écouter le bruit du monde, se fondre dans la nature et laisser les sensations revenir. Roman Coup de Cœur, qui convient aux ados et aux adultes. [#Accident, Adolescence, Reconstruction](#)

9 « **S'adapter** » de Clara DUPONT-MONOD. C'est l'histoire d'un enfant différent, toujours allongé, aux yeux noirs qui flottent. C'est l'histoire de sa place dans la

maison cévenole où il naît, au milieu de la nature puissante ; de sa place dans la fratrie et dans les enfances bouleversées. Celle de l'aîné, qui, dans sa relation fusionnelle avec l'enfant, s'abandonne et se perd. Celle de la cadette, dans la colère et le dégoût de celui qui a détruit l'équilibre. Celle du petit dernier qui a la charge de réparer, tout en vivant escorté d'un frère fantôme. Comme dans les contes, les pierres de la cour témoignent. La naissance d'un enfant handicapé racontée par sa fratrie. [#Fratrie, liens familiaux, Handicap, Adaptation](#)

10 « **Nos cœurs aidants** » de Célia SAMBA. Laurie vit avec son frère, Eliott, et leur mère, gravement malade, qui requiert une attention de tous les instants. Refusant de l'abandonner, Laurie décide de s'occuper entièrement d'elle, quitte à mettre sa propre vie entre parenthèses. A dix-neuf ans, Laurie devient aidante, tout comme son frère. Mais pour Eliott, qui vient d'entrer au lycée, le quotidien est de plus en plus difficile à la maison. Quant à Laurie, sans se l'admettre, elle s'épuise. Tout bascule avec l'arrivée du nouvel auxiliaire de vie : Xander, vingt-trois ans, aussi beau que compétent. Ce dernier perçoit immédiatement les souffrances de cette famille, et décide de tout faire pour les en délivrer. En commençant par rappeler à Laurie qu'elle doit vivre, elle aussi. [#Soin des aidants, fratrie, amitiés, aides](#)

11 « **Le bonheur plus fort que l'oubli** » de Colette ROUMANOFF. « Lorsque j'ai compris que Daniel était atteint d'Alzheimer, je me suis sentie déboussolée mais je n'ai pas renoncé au bonheur, même si au début il semblait s'être enfui loin de nous. Dix ans plus tard tout me paraît plus simple : le seul fil d'Ariane qui permet de se tirer de tous les pièges que la pathologie dresse sous nos pas est justement celui qui mène au bonheur partagé. Aucun autre n'est fonctionnel. Seul le bonheur assure la collaboration active du patient dans la vie quotidienne, une collaboration précieuse et irremplaçable. Retrouver le sourire, rendre le sourire. Est-ce un travail ? Est-ce une fatigue ? Non, c'est plutôt un savoir-faire et un savoir-être, qui se cultivent au même titre que toutes les activités humaines. Il ne faut jamais perdre de vue que la maladie d'Alzheimer est une maladie de la gestion de l'information. Trop d'informations fait bugger le cerveau et une absence d'informations utiles l'empêche de fonctionner. Entre les deux il y a de la place pour aménager le bonheur des patients. » [#Alzheimer](#)

12 « Être proche aidant c'est apprendre à danser sous la pluie plutôt que d'attendre la fin de l'orage » L'un de vos proches est malade, âgé ou handicapé ? Vous lui donnez au quotidien du temps, de l'amour, des compétences et de l'amitié pour lui permettre de vivre dans les meilleures conditions possibles, mais vous avez parfois tendance à vous oublier ? Incontestablement, vous avez besoin de soutien et cet ouvrage empreint d'humanité est là pour vous aider à prendre du recul sans culpabiliser. Si la fatigue, la solitude, le manque de communication, le besoin de reconnaissance ou le sentiment d'injustice font désormais partie de votre quotidien, il temps de vous écouter et de prendre soin de vous ! Faites place à la méditation, à la cohérence cardiaque et même à la musique, de véritables alliés pour faire face aux nouveaux défis et aux nouvelles questions, découvertes et satisfactions que la vie vous réserve. [#Prendre soin de soi en tant qu'aidant, musicothérapie, méditation](#)

13 « Je suis devenu le parent de mes parents, Aider les aidants » de Vincent VALINDUCQ. Médecin bien connu du petit écran grâce à sa chronique santé dans Télématin, Vincent VALINDUCQ livre ici le récit de sa bataille pour accompagner sa mère atteinte d'un Alzheimer précoce. Ce faisant, il donne des conseils pratiques, psychologiques et même administratifs pour aider ceux qui consacrent une partie de leur vie à celles des autres. [#Alzheimer, témoignage, conseils](#)



Les podcasts sont des contenus audios gratuits de qualité sur tous les sujets, traités comme une interview, un témoignage, un documentaire. Ils s'écoutent depuis un smartphone ou un ordinateur, gratuitement à son rythme depuis Spotify, Apple Podcast, Google Podcast, Youtube, Deezer, Amazon Music... Ces contenus audios sont gratuits (disponibles sur toutes les applications gratuites de podcasts).

Podcast "Décalsés" Ce podcast propose des témoignages, sous forme d'interview, de parents, frères et sœurs, de personnes en situations de handicap, sous un prisme authentique, intime. Il y a trois saisons à découvrir dont vous trouvez quelques extraits ci-dessous : « fratrie », « parents », « en situation de handicap » Pour écouter un épisode du podcast « Décalsés » [c'est ici](#)



Samuel aurait préféré une école sans enfants. Tout y est difficile pour lui et il en est exclu à 7 ans. Il a 9 ans quand on parle pour la première fois de syndrome autistique. C'est tard. Une nouvelle jongle commence pour toute la famille. Florent et Hélène, les petits, deviennent les grands, les rôles s'inversent, et une question revient souvent : comment s'autoriser à faire les choses que Samuel n'a pas réussi à faire ? Difficile de dire qui est le modèle de l'autre dans cette fratrie. Ce qui est certain, c'est que l'amour et le foot triomphent.



Beaucoup pensent que c'est une question de discipline, qu'il faut être plus ferme avec Ferdinand et que les choses rentreront "dans l'ordre". Tom l'a pensé aussi, jusqu'à ce qu'il comprenne que c'était contre-productif. Peut-on parler de handicap invisible lorsqu'on se fond dans la masse ? Être submergé par ses émotions, ça compte comme un handicap ?



Il y a les tics qu'on voit, qu'on entend, qui surgissent quand Gilles s'invite sans prévenir. Et il y a les troubles associés, les troubles du comportement, quasi-invisibles, qu'on oublie. Gilles de la Tourette fait partie de la vie de Camille depuis toujours, c'est l'acolyte de sa sœur Mathilde et il a sa place dans leur famille. Mais qui est Gilles ? Qui est Mathilde ? Est-ce qu'ils sont dissociables ?



Comme une déclaration d'amour, Dary raconte comment la naissance de Séphora, grande prématurée, est venue bouleverser sa famille. Comme une déclaration d'amour, il raconte le nouveau rôle qu'il a pris au décès de son père, sans jamais vouloir ni pouvoir le remplacer. Il avait 11 ans.



Inès pose un regard sur son hémiplegie, un handicap léger jugé "pas toujours crédible". Quand certains y accordent peu d'importance, d'autres ne veulent voir que ça. C'est une sensation d'entre-deux mondes qu'elle décrit. Valide et handicapé, visible et invisible. Inès c'est l'humour, la franchise et une pointe de sarcasme qui fait du bien.

Cet épisode pourrait s'appeler « s'adapter ». Comment s'adapter les uns aux autres ? Comment s'adapter à un groupe ? Comment trouver sa place ? Comment se renouveler ? Comment vivre mieux en société ? Le prisme de Ben, c'est l'autisme, mais ses questionnements sont universels.

Si mettre des mots sur ce qu'elle vit au présent n'est pas un réflexe, revenir sur son parcours de temps à autres est un besoin. Ludivine est triple championne paralympique de natation, porte-parole, responsable de l'intégration aux JO2024, mère, épouse, soeur, fille, amie, femme indépendante... Sa vie est à la fois épatante et semée d'embûches. Ludivine utilise sa voix pour sensibiliser, pour se rendre compte, pour avancer.

Pour Héloïse, ça a commencé par des pertes d'équilibre dans les rues de Bologne, puis ses mains ont commencé à trembler lorsqu'elle écrivait, sa concentration n'était plus la même, sa vision est devenue trouble. Sous la pression de ses proches, elle se rend à l'hôpital. Elle y restera dix jours avant que le diagnostic tombe : "Vous avez une sclérose en plaque cérébelleuse".

Maxime comprend qu'il est bipolaire à 22 ans. Plongeon dans un monde inconnu, celui de la psychiatrie, qu'il décrit comme à la fois passionnant et flippant. Cinq ans plus tard, il co-fonde la Maison Perchée à partir d'un constat : il manque un lieu entre l'hôpital et le retour à la vie quotidienne. Il manque de la pair-aidance, une parole libérée, une maison ouverte à toutes et à tous.



Noël 2019, Morgane a vingt-trois ans lorsqu'elle apprend qu'elle est enceinte de six mois et demi. C'est un déni de grossesse. On lui avait pourtant dit qu'elle ne pourrait pas avoir d'enfant après des troubles alimentaires à l'adolescence. Nate naîtra à huit mois. Rapidement, son développement semble stagner. Avec Victor, on leur fait comprendre que ce sont de jeunes parents maladroits, mais les journées se transforment en semaines puis en mois à l'hôpital, jusqu'au diagnostic : il a le syndrome d'Allan Herndon-Dudley, un polyhandicap sévère, peu connu des professionnels. Leur nouvelle vie commence, dictée par le sourire de Nate.



Être le père d'Alexandre et Pauline, c'est élever deux jumeaux aux caractères et aux besoins opposés. Alexandre a une polymicrogyrie qui l'affecte physiquement et mentalement. Pauline, qui "va bien", s'affirme de plus en plus fort en famille. Comme tous les parents, Philippe apprend. Comment trouver l'équilibre et apporter à chacun ce dont il a besoin ? Comment les épargner de la dureté du monde sans projeter ses propres inquiétudes sur eux ? Pour faire bouger les lignes d'un système opaque et nécrosé, pour comprendre la société, pour protéger ses enfants, il s'engage « là où les décisions sont prises ».



L'été, chez Elisabeth, on parle quatre langues : l'espagnol pour sa belle-fille cubaine, l'anglais pour son gendre américain, la langue des signes pour un de ses fils et le français pour les autres. Devenue orthophoniste et linguiste pour mieux comprendre les besoins de ses enfants, son histoire laisse imaginer un parallèle entre la construction subtile du langage et celle d'une famille : chaque nouvelle pièce du puzzle impacte inévitablement les autres.



Quand son fils Isaac a eu son accident, quand il n'en est pas sorti indemne, quand il a fallu tout réinventer, Giulia n'en était pas à son premier drame. Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort, disent certains. Ce qui ne nous tue pas nous abîme, dit Giulia. C'est ça la vérité. C'est aussi un chemin vers la liberté.

Podcast “Battants” Présenté par Christelle Evita, autrice de "Devenir le parent de son parent. Ou presque" et Laurent FRANCOIS. Tous deux aidants, Christelle et Laurent accueillent des invités de l'univers de l'aidance, qu'ils accompagnent un conjoint malade, un parent en Ehpad ou un proche en situation de handicap. Christelle et Laurent vous prodiguent également des conseils concrets pour vous en sortir, car personne n'est préparé à devenir aidant. Pour écouter un épisode [c'est ici](#)



Battants : le podcast de tous les aidants



Alzheimer : c'est Quoi ? Où en est la Recherche ? Conseils aux Aidants ...

Aujourd'hui Christelle & Laurent accueillent le Dr Olivier de Ladoucette, qui a co-fondé, avec le Pr Bruno Dubois, la Fondation Recherche Alzheimer. Dans cette première partie, Olivier vous explique comment survient la maladie d'Alzheimer et pourquoi il a décidé de créer en 2004 l...

24min | Publié le 31 août 2023



La place des Femmes, l'état d'Esprit des Aidants et le regard des Entre...

Seconde partie de l'entretien avec Marina Al Rubae, qui co-dirige Les Aidantes & Co (la 1ère partie est juste ici (<https://podcast.ausha.co/battants-aidants/aidante-de-ses-parents-sourds-marina-al-rubae-les-aidantes-and-co>)) C'est justement l'occasion de discuter de la place de...

19min | Publié le 13 août 2023



Connaître et Reconnaître la Maladie d'Alzheimer, Dr Olivier de Ladou...

En avril dernier, nous avons eu l'honneur de recevoir le Docteur Olivier de Ladoucette (<https://www.linkedin.com/in/olivier-de-ladoucette-8425864b/>), co-fondateur avec le Professeur Bruno Dubois, de la Fondation Recherche Alzheimer. Dans cet extrait de 5...

06min | Publié le 3 mai 2023

Podcast “Plan Aidants” La vision de ce podcast est de Mettre en valeur l'expérience et la vie de ces Aidants pour profiter au plus grand nombre, de Sensibiliser et de Participer activement à la reconnaissance d'un statut pour les Proches Aidants. Pour écouter un épisode du Podcast « Plan aidants » [c'est ici](#)

Pourquoi ce podcast ?

Qui mieux qu'un Aidant peut témoigner de sa situation et de celle de son proche ?

Aujourd'hui, il y a 11 millions de Proches Aidants en France.

Entre le vieillissement de la population, l'explosion des maladies chroniques et le maintien à domicile et les effets du confinement..., les proches aidants sont de plus en plus sollicités.

Aujourd'hui, je donne la parole aux Aidants, parce qu'il n'y a pas un seul profil d'Aidant mais des profils différents d'Aidants et qu'ils sont invisibles.

Qui suis - je ?

Je m'appelle Sigrid Jaud et, avec mon frère, nous avons accompagné ma maman qui souffrait de la maladie de Parkinson, pendant plus de 15 ans. Je ne savais pas que j'étais ce fameux « Aidant », mot valise regroupant tant de profils différents.

Donner la parole, échanger, témoigner, Aimer ❤️

Je publie des témoignages à la connaissance du plus grand nombre ainsi que des échanges avec des structures que je trouve utile.

J'ai appelé mon podcast « Plan A / Plan Aidants » parce que quand on est Aidant, on apprend rapidement qu'il n'y aura pas de Plan de vie établi, pas de plan B et qu'il faudra tout le temps s'adapter !

Podcast « Bonjour Fred » : Propose des astuces, des témoignages et des solutions pour faciliter votre quotidien et trouver des moments pour vous. Pour écouter un épisode du Podcast « Bonjour Fred » [c'est ici](#)



Le service social du Travail d'Orange se tient à votre disposition pour échanger sur votre situation et vous accompagner dans vos démarches.

Contact des Assistants Sociaux du Travail

