



# Ma vie pro, ma vie d'aidant : comment les concilier ?

J'accompagne un proche âgé, malade ou en situation de handicap : quelles aides, quelles solutions et quelles démarches pour moi ?

# Sommaire

<b>1</b>	⋮ Qui sont les aidants ?.....	p3
<b>2</b>	⋮ Les atouts du salarié aidant .....	p9
<b>3</b>	⋮ Aider, un engagement qui pèse .....	p11
<b>4</b>	⋮ Aidants, comment vous faire aider ? .....	p16
<b>5</b>	⋮ Des congés pour vous permettre de souffler .....	p18
<b>6</b>	⋮ Des lieux à votre écoute .....	p21
<b>7</b>	⋮ Le répit : un droit et des solutions .....	p24
<b>8</b>	⋮ Validation des acquis de l'expérience d'aidant et droits à la retraite ..	p27

# 1 Qui sont les aidants ?

**Aidant ? Ce mot, encore nouveau, vous l'entendez peut-être de plus en plus souvent. Qui désigne-t-il ?**

**Un aidant, c'est une personne :**

- aux liens étroits et stables avec le proche aidé,
- résidant ou non sous le même toit que lui,
- 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.

En clair, un aidant est un membre de la famille (parent, conjoint, enfant...), un ami ou bien un voisin de la personne aidée.





# 20%

des Français sont des proches aidants soit **11 millions de personnes**

## Quelle aide apporte un aidant ?

### En fonction des situations, l'aide peut porter sur :

- Les activités domestiques : les courses, le ménage, les repas...
- Un soutien moral : écouter, soutenir, rassurer
- Faire les démarches administratives, suivre les comptes et les factures
- Rendre visite ou appeler pour vérifier que tout va bien
- Accompagner dans les déplacements
- Prendre les rendez-vous médicaux, coordonner les intervenants (aides à domicile, infirmiers etc.)
- Faire la toilette, les soins, aider à prendre les médicaments
- Apporter une aide financière

## Alors, qui sont les aidants ?

**C'est Paul et Noémie** qui s'occupent tous les jours de leur fils Noah, polyhandicapé. Et c'est aussi Sarah, la petite sœur de Noah, qui veille sur lui et se sent un peu différente des autres enfants de son âge.

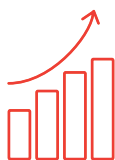
**C'est Jo**, qui organise toutes les aides pour sa mère âgée en habitant à deux heures de chez elle et qui lui rend visite dès que c'est possible.

**C'est Jean**, dont l'épouse atteinte de la maladie d'Alzheimer a besoin de sa présence et de son aide presque à chaque instant depuis plusieurs années.

**C'est Inès**, qui aide son voisin malade depuis plusieurs mois en faisant ses courses et en promenant son chien, matin et soir.

## Les aidants, c'est...

### Quelques chiffres-clés :



**1 français  
sur 5**  
est aidant

**60%** de  
femmes  
et **40%**  
d'hommes

**70%**  
sont actifs

**50%**  
vivent dans  
un domicile  
différent

## Ils aident...

1

à **86 %** un membre de la famille et à **14 %** un ami ou un voisin



2

Plus d'une personne pour **35 %** des aidants



3

à **34 %** moins de 5 heures par semaine et à **8 %** 40 heures et plus.



## Ce qu'ils en disent

La situation a des effets plutôt positifs sur la relation avec le proche aidé pour 3 aidants sur 4

### **Mais leurs difficultés sont réelles :**

- plus de 7 sur 10 se disent plus fatigués et stressés,
- plus de 4 aidants sur 10 ont des difficultés à concilier aide et travail,
- plus du tiers des aidants constatent avoir perdu en pouvoir d'achat.

## Témoignages



Je m'occupe de ma sœur aînée qui est atteinte d'une sclérose en plaques. La maladie nous a **beaucoup rapprochées**, alors c'est souvent moi qu'elle appelle. Sa santé a décliné, elle a besoin de plus en plus d'aide. Je veux le meilleur pour elle mais **je sens que je fatigue**.



J'adore mon travail mais c'est compliqué. Les collègues voient bien que **je suis préoccupé et moins disponible mais j'hésite à leur parler de ma situation**. Tout le monde ne comprendrait pas et je ne veux pas qu'ils me considèrent différemment. C'est important pour moi d'avoir **un lieu où je suis comme les autres et où je peux penser à autre chose !**



Mon père vit seul depuis qu'il est veuf. Aujourd'hui, il perd petit à petit son autonomie. C'est moi qui l'aide pour les tâches quotidiennes et pour tenir ses comptes. **Si je ne le fais pas, qui le fera ?**



Ma fille de 10 ans est porteuse de trisomie 21. **C'est tous les jours la course** entre l'école où elle va à mi-temps, les rendez-vous médicaux, le reste de la famille et mon travail. Je suis maintenant à 80 % mais c'est tellement important pour mon équilibre ! Parfois, **j'aimerais que quelqu'un prenne le relais**, même pour une seule journée, puis **je culpabilise** car j'aime énormément ma fille.

# Quiz :

## Et si je m'occupe d'un proche, suis-je aidant ?

4 questions pour faire le point

- 1** Je viens régulièrement en aide à une ou plusieurs personnes de mon entourage ? en perte d'autonomie liée à l'âge, de maladie chronique ou en situation de handicap.  OUI  NON
- 2** Ça me prend plusieurs heures par semaine ?  OUI  NON
- 3** Je m'occupe de leurs démarches administratives, des courses, du ménage et plus globalement de les accompagner aux rendez-vous médicaux ou de les soutenir.  OUI  NON
- 4** Ça a des impacts sur ma vie personnelle ou professionnelle ?  OUI  NON

### Résultats du quiz

Si vous avez répondu OUI à au moins 2 questions, vous êtes probablement aidant !  
Sinon, vous n'êtes probablement pas aidant. Mais vous connaissez peut-être un collègue aidant. N'hésitez pas à lui partager ce guide !

## 2 : Les atouts du salarié aidant

Oui, l'aidant(e) peut être moins disponible, plus préoccupé(e)... en raison de ses responsabilités envers son proche aidé.

Et pourtant, les salariés aidants sont aussi une vraie chance pour une entreprise. Pourquoi ? Parce qu'habitué(e)s à être sur tous les fronts, **les salariés aidants développent sans forcément en avoir conscience une foule de soft skills\*** dont leurs employeurs... et leurs collègues peuvent se féliciter !

### Le salarié aidant : des "qualités ++"...

... Humaines	... Organisationnelles
<ul style="list-style-type: none"><li>Ecoute</li><li>Empathie</li><li>Patience</li><li>Diplomatie</li><li>Courage</li><li>Endurance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Agilité</li><li>Adaptation</li><li>Polyvalence</li><li>Autonomie</li><li>Gestion d'équipes</li><li>Capacité d'argumentation</li><li>Gestion budgétaire</li><li>Prospection, élaboration et suivi d'un plan</li></ul>

\* Les soft skills (ou savoir-être, pour les distinguer des savoir-faire techniques) sont les compétences relationnelles et émotionnelles, relatives à la manière de se comporter ou d'agir, qui sont transposables et réutilisables dans le monde professionnel.

### ... Utiles au collectif

Bon relationnel  
Enthousiasme  
Fiabilité  
Fidélité  
Personne « ressource »  
pour les collègues  
notamment pour  
d'autres salariés  
aidants

### ... Créatives

Trouve des solutions  
innovantes  
Recherche et traite  
l'information  
Gestion des situations  
d'urgence



## 3 : Aider, un engagement qui pèse

### Être aidant, c'est valorisant !

Vous êtes LA personne sur qui votre proche peut compter : vous le comprenez, vous l'aidez, vous êtes à l'écoute... Bref, vous développez avec lui une nouvelle proximité.

#### La preuve :

- 1 aidant sur 2 se sent mieux informé sur l'état de son proche,
- 6 aidants sur 10 se découvrent plus patients,
- et pour près de 3 aidants sur 4, cette situation a en effet des effets plutôt positifs sur la relation avec leurs proches aidés.

### Mais être aidant, c'est prenant...

Présence, écoute, démarches, rendez-vous... Être aidant, c'est souvent se démultiplier pour son proche : plus d'un aidant sur 5 consacre au moins 20h par semaine à son proche, les trois quarts d'entre eux dépassent les 5h hebdomadaires.

**Ce temps consacré à un proche, il faut bien le prendre quelque part... Être aidant, c'est "grignoter" des instants sur sa vie privée, mais aussi professionnelle :**

- 20 % "jonglent" avec leur emploi du temps pour pouvoir remplir leur rôle d'aidant,
- 53 % ont pris des congés pour s'occuper de leur proche,

- 40 % ont réduit leur temps de travail
- 6 % qui ont réorganisé leur emploi du temps mais sans baisser leur temps de travail.

## **... et parfois pesant !**

### **Côté santé, cette charge peut donc se révéler lourde à porter :**

Les aidants souffrent de manque de sommeil, de problèmes de santé physique (mal au dos, migraine, maladies chroniques) et de problèmes de santé mentale (fatigue, stress, dépression). Cette santé devient d'autant plus fragile avec le phénomène de « deux à trois journées en une ».

- 44 % des aidants avouent avoir des difficultés à concilier vie d'aidant et vie professionnelle,
- 75 % souffrent de stress, d'anxiété, et de fatigue, et 62 % de surmenage.

## **Aidants : quels signaux doivent vous alerter ?**

Manque de sommeil (ou mauvais sommeil), irritabilité, inquiétude... L'implication auprès d'un proche a forcément des implications sur votre état. C'est normal... mais il faut en être conscient ! Et être capable de se rendre compte lorsque vous tirez trop sur la corde.

Pour faire le point, il existe par exemple le questionnaire de l'échelle de Zarit (aussi appelé "inventaire du fardeau") qui permet de calculer objectivement la charge (émotionnelle, physique, financière...) ressentie par le proche aidant. Il est conçu plus particulièrement pour l'aidant d'un parent âgé en perte d'autonomie.

A quelle fréquence vous arrive-t-il de...	0 jamais	1 rarement	2 quelquefois	3 assez souvent	4 presque toujours
Sentir que votre proche vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
Sentir que le temps consacré à votre proche ne vous en laisse pas assez pour vous ?					
Vous sentir tiraillé entre les soins à votre proche et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?					
Vous sentir embarrassé par les comportements de votre proche ?					
Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre proche ?					
Sentir que votre proche nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis ?					
Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre proche ?					
Sentir que votre proche est dépendant de vous ?					
Vous sentir tendu en présence de votre proche ?					
Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre proche ?					

A quelle fréquence vous arrive-t-il de...	0 jamais	1 rarement	2 quelquefois	3 assez souvent	4 presque toujours
Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre proche ?					
Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre proche ?					
Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre proche ?					
Sentir que votre proche semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ?					
Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre proche encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ?					
Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre proche encore bien longtemps ?					
Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre proche ?					
Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre proche à quelqu'un d'autre ?					
Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre proche ?					

A quelle fréquence vous arrive-t-il de...	0 jamais	1 rarement	2 quelquefois	3 assez souvent	4 presque toujours
Sentir que vous devriez en faire plus pour votre proche ?					
Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre proche ?					
En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre proche sont une charge, un fardeau ?					
<b>TOTAL</b>					



Après avoir répondu à toutes les questions, additionnez les "points" obtenus.

- vous avez entre 0 et 20 points,  **votre charge d'aidant est considérée comme très faible,**
- vous avez entre 21 et 40 points, votre charge est  **légère,**
- vous avez entre 41 et 60 points, votre charge est  **modérée,**
- vous avez plus de 60 points, votre charge est  **sévère.**

Dans les 2 derniers cas, nous vous conseillons vivement de vous mettre en quête d'aide et de soutien. N'hésitez pas à partager les résultats de ce test avec un professionnel de santé.

## 4 : Aidants, comment vous faire aider ?

**En 2022, près d'un aidant sur deux se dit seul dans son rôle. Mais ce n'est pas une fatalité ! Informations, entraide, conseils, soutien financier... Comment, vous aussi, vous faire aider ?**

### Un accompagnement personnalisé

**3996**

Service gratuit  
+ prix appel

Les conseillers Autonomie+ de Malakoff Humanis répondent à toutes vos questions, vous orientent vers les meilleures solutions pour vous et votre proche, et vous aident à obtenir un accompagnement personnalisé.

Service joignable au **+33 9 74 75 39 96** depuis les DROM ou l'étranger, vous pouvez également prendre rendez-vous pour être rappelé sur : **[www.essentiel-autonomie.com/autonomieplus](http://www.essentiel-autonomie.com/autonomieplus)**



### Des informations utiles

**[www.essentiel-autonomie.com](http://www.essentiel-autonomie.com)**

Essentiel Autonomie, c'est LE site d'information des aidants familiaux : vos droits, les aides, des conseils de vie, des guides pour vous y retrouver dans vos démarches...



## Un accompagnement par e-mail

### J'aide, je m'inscris

Entièrement gratuit, calqué sur vos problématiques du moment, ce programme d'accompagnement par e-mail vous permet de bénéficier de décryptages, de simulateurs d'aides financières, de coaching, de services gratuits...



<https://www.essentiel-autonomie.com/jaidejeminscris>

## Une communauté de soutien

### Bonjour Fred

En partenariat avec Malakoff Humanis, **Bonjour Fred** est le premier réseau en ligne d'aidants partout en France, qui propose :

- des articles et des vidéos conçus par des experts et des professionnels de la santé, pour prendre soin de vous et de votre proche,
- une communauté nationale et des communautés locales (par département) pour échanger et dialoguer avec des proches aidants comme vous.



## 5 : Des congés pour permettre aux aidants de souffler

**Spécialement pensés pour les aidants de personnes handicapées, invalides, ou âgées et en perte d'autonomie, 2 types de congés vous permettent de "couper" quelque temps avec vos obligations professionnelles, tout en gardant certaines garanties d'emploi à votre retour.**

### **Le congé proche aidant**

Depuis janvier 2017, ce congé a remplacé l'ancien congé de solidarité familiale. Il concerne :

- tout salarié qui apporte une aide « régulière et fréquente » à une personne âgée ou handicapée, pour « accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne »,
- sans condition d'ancienneté, et quelle que soit la nature du contrat (CDD, CDI, intérim...).

### **Un congé de 3 mois, modulable et renouvelable**

Le congé de proche aidant doit être demandé à l'employeur **au moins 1 mois avant la date de départ souhaitée**. Sa durée est **limitée à trois mois**, renouvelables, dans la limite d'un an sur la totalité de la carrière du salarié. Avec l'accord de son employeur, ce dernier peut "transformer" ce congé :

- en période d'activité à temps partiel,
- en congé "fractionné" (par périodes d'une demi-journée au minimum).

## Un congé non rémunéré (mais indemnisé)

Ce congé de proche aidant n'est pas rémunéré par l'employeur (sauf si votre convention collective, accord collectif, accord de branche, d'entreprise ou d'établissement... le prévoit).

Mais le salarié peut percevoir une allocation journalière du proche aidant (AJPA), qui compense une partie de la perte de salaire, dans la limite de :

- 22 jours par mois,
- 66 jours au total tout au long de votre parcours professionnel.

### Montant de l'AJPA en 2023 :

- 62,44 € par journée
- 31,22 € par demi-journée

## En savoir plus sur Essentiel Autonomie

[https://www.essentiel-autonomie.com/  
conciller-aidance-travail/tout-connaître-  
sur-congé-proche-aidant-suivez-guide](https://www.essentiel-autonomie.com/conciller-aidance-travail/tout-connaître-sur-congé-proche-aidant-suivez-guide)



## Le congé de présence parentale

Le congé de présence parentale s'adresse à tout salarié avec un enfant à charge, qui répond aux conditions suivantes :

- il requiert une présence continue et des soins contraignants parce qu'il est **gravement malade, handicapé ou accidenté,**
- il a **moins de 20 ans,**

- s'il perçoit un salaire, **il ne dépasse pas 1 070,78 €** (brut mensuel),
- il ne bénéficie pas, à titre personnel, d'**une allocation logement ou d'une prestation familiale**.

### **310 jours de congés par enfant**

L'octroi de ce congé ne nécessite aucune condition d'ancienneté. Il est :

- d'une durée maximale de 310 jours ouvrés par enfant et par pathologie,
- à prendre sur une période de 3 ans maximum de manière continue ou fractionnée, en fonction des besoins.  
Attention toutefois, aucun jour ne peut être fractionné en demi-journée.

Ce congé, **à demander 15 jours avant son départ**, n'est pas rémunéré mais peut être indemnisé par la caisse d'allocations familiales (CAF) sous la forme d'une allocation journalière de présence parentale (AJPP).

En savoir plus sur [Service-public.fr](http://Service-public.fr)

## 6 : Des lieux à votre écoute

### Au sein de votre entreprise

Différents interlocuteurs sont à votre écoute : vos collègues, votre manager, et selon votre entreprise, les ressources humaines, les représentants du personnel, le service de prévention et de santé au travail, le service social pourront vous informer sur les dispositifs au sein de votre entreprise.

Il est possible de trouver un soutien auprès de ses collègues. Certains sont d'ailleurs peut-être eux-mêmes aidants. Vous ouvrir de votre situation aux autres aide à prendre du recul et fait du bien !

### A l'extérieur de votre entreprise

Vous pouvez trouver écoute, soutien, conseil et accompagnement auprès de structures comme

#### Les CCAS

Les centres communaux d'action sociale (CCAS) dépendent des mairies et constituent souvent une première source d'information et d'orientation importante pour les aidants sur :

- les aides financières,
- les activités proposées au sein de la commune,
- les possibilités d'aide à la personne, les structures d'accueil et d'hébergement sur le territoire.

## **Les CLIC**

Les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) sont des guichets uniques d'information pour les personnes âgées et leurs proches.

Ils sont notamment très utiles si vous cherchez des informations sur :

- le maintien à domicile et l'adaptation du logement,
- les hébergements pour personnes en perte d'autonomie,
- la demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et d'autres aides financières,
- les mesures de protection juridique,
- les loisirs, la vie sociale et relationnelle, etc.

## **Les MDPH**

Les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) constituent LE point d'accueil, d'information, et d'accompagnement à contacter si l'un de vos proches est en situation de handicap.

C'est notamment par leur biais que vous pouvez :

- entamer les démarches pour obtenir la reconnaissance du handicap,
- effectuer des demandes d'aide et de prise en charge.

## **Les plateformes de répit**

Souvent connues sous le terme de "Maisons des Aidants", les 250 plateformes d'accompagnement et de répit sont des structures locales qui emploient une équipe professionnelle (infirmier(ère)s, psychologues, assistant(e)s de soins en gériatrie, assistant(e)s sociaux(ales), éducateur(trice)s...) et ont pour mission :

- d'informer, conseiller et former pour mieux vivre son rôle d'aidant et la relation aidant-aidé ;
- d'écouter et repérer les besoins et les attentes des aidants et aidés... ;

- ... pour offrir des prestations, mais aussi du temps libre, et du soutien dans les démarches administratives, les choix de vie...

### **Trouver quelqu'un à qui parler ?**

Au-delà des services, des aides et des démarches utiles, un aidant a parfois tout simplement besoin d'échange et d'écoute.

Vers qui vous tourner :

- La famille, les amis pour prendre le relais et vous aider quand vous avez besoin ou pour s'aménager des temps de détente pour tenir la route psychologiquement,
- Un thérapeute,
- Un groupe de paroles,
- Les associations engagées auprès des aidants, comme :
  - La ligne d'écoute Avec nos proches,
  - Les cafés des aidants,
  - Les bistrots mémoire,
  - Les associations comme la Ressourcerie à Bordeaux.

## **En savoir plus sur Essentiel Autonomie**

[https://www.essentiel-autonomie.com/  
concilier-aidance-travail/tout-connaître-  
sur-congé-proche-aidant-suivez-guide](https://www.essentiel-autonomie.com/concilier-aidance-travail/tout-connaître-sur-congé-proche-aidant-suivez-guide)



## 7 : Le répit : un droit et des solutions

Le répit, c'est un droit ! Il est même inscrit dans la loi depuis 2015, et le vote de la loi d'adaptation de la société au vieillissement. Et ce droit au répit se traduit dans les faits par une aide au répit, que l'aidant va pouvoir utiliser pour financer diverses solutions lui permettant de prendre du temps pour lui.

### Qui peut bénéficier du droit au répit ?

Cette aide au répit est réservée aux aidants lorsqu'ils sont "indispensables" : ils assurent une présence ou une aide dont le proche aidé ne peut se dispenser, et personne de leur entourage ne peut les remplacer dans cette tâche. Pour bénéficier de l'aide au répit, **il faut que la personne aidée soit bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (Apa)**, et elle vient en majoration de cette aide (pour un montant supplémentaire de 540,23€ par an, ou de 1 073,30 € en cas d'hospitalisation de la personne aidée, *montants 2023*).

### Que permet de financer cette aide au répit ?

Avec l'aide au répit, vous allez pouvoir financer un mode de garde temporaire pour votre proche. Ces modes de garde peuvent s'organiser au coup par coup ou de façon récurrente, chez la personne aidée ou dans un établissement spécialisé...

	Où ?	Quand, comment et combien de temps ?
<b>Le baluchonnage (ou relayage)</b>	Au domicile de l'aidé	Un professionnel de l'aide à domicile vient passer quelques heures ou quelques jours auprès de l'aidé
<b>L'accueil familial</b>	Chez des particuliers agréés et formés	Une famille peut accueillir 3 personnes maximum) dans presque toutes les configurations (quotidien ou espacé, temps partiel ou complet)
<b>La halte répit</b>	Dans les murs d'une plateforme d'accompagnement et de répit	Généralement 1 à 2 demi-journées par semaine
<b>L'accueil de jour</b>	Dans un Ehpad ou un établissement rattaché	À la journée ou demi-journée, une ou plusieurs fois par semaine
<b>L'accueil de nuit</b>	Dans un Ehpad ou un établissement rattaché	Les nuits de semaine ou de week-end
<b>L'hébergement temporaire</b>	Dans un Ehpad ou une Résidence Autonomie	À plein temps, durant quelques semaines à trois mois

<p><b>L'accueil temporaire pour personnes en situation de handicap</b></p>	<p>Dans certains établissements médico-sociaux (MAS, FAM, Foyer d'hébergement) ou des établissements dédiés à l'accueil temporaire (Maison d'accueil temporaire)</p>	<p>L'accueil temporaire peut se dérouler en une seule fois ou peut se renouveler plusieurs fois dans la limite de 90 jours maximum par période de 12 mois d'hébergement) ou pour des établissements dédiés à l'accueil temporaire (Maison d'accueil temporaire) plusieurs fois dans la limite de 90 jours maximum par période de 12 mois</p>
--	--	--

## De vraies vacances pour les aidants ?

Un peu de répit durant l'année, c'est bien. Mais pourquoi pas aussi en vacances ? De plus en plus de centres de vacances spécialisés permettent de partir en voyage, avec un encadrement spécialisé pour un "break" serein :

- avec votre proche âgé : Vivre le Répit en Famille, séjours vacances Alzheimer organisés par France Alzheimer...
- avec un enfant en situation de handicap : Equiphoria, Réseau Passerelles...

## En savoir plus sur Essentiel Autonomie

<https://www.essentiel-autonomie.com/concilier-aidance-travail/tout-connaître-sur-congé-proche-aidant-suivez-guide>



## 8 : Validation des acquis de l'expérience d'aidant et droits à la retraite

### Être aidant : une façon de se former aux métiers du soin ?

D'un côté des aidants familiaux qui au contact d'un proche en perte d'autonomie acquièrent quantité de bons réflexes et de qualités indéniables. De l'autre des métiers de la santé et du grand âge "en tension", qui ont du mal à recruter. Et si on faisait d'une pierre deux coups ?

Ce n'est encore qu'une expérimentation, mais le projet de loi "plein emploi" est prometteur : permettre aux aidants d'obtenir une reconnaissance des compétences acquises dans la prise en charge de leurs proches, au titre de la validation des acquis de l'expérience (VAE).

Et c'est plutôt concluant : les premiers tests montrent que les aidants obtiennent rapidement d'excellents résultats aux certifications à ces métiers.

### Quels droits à la retraite pour les aidants ?

Être aidant oblige parfois à faire des pauses dans sa vie professionnelle pour se consacrer à son proche. Est-ce pour autant du temps perdu pour vos droits à la retraite ? Pas forcément.

*(Informations sous réserve d'évolutions dans le cadre de la réforme des retraites)*

## La majoration de durée d'assurance retraite

Si vous vous êtes occupé(e) d'un enfant en situation de handicap lourd (incapacité d'au moins 80 %), **chaque période de 30 mois de versement de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) vous permet d'acquérir un trimestre de cotisation** (dans la limite de 8 trimestres au total).

Le parent qui touche cette aide, ainsi que toute autre personne qui a assumé la charge effective et permanente de l'enfant peut bénéficier de ces trimestres supplémentaires.

## L'assurance vieillesse du parent au foyer

**Cette assurance vient en quelque sorte cotiser à votre place auprès de l'assurance retraite si :**

- vous avez dû cesser (ou réduire) votre activité professionnelle pour vous occuper d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap lourd, et avez perçu l'allocation de base, la prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE), le complément familial ou l'allocation journalière de présence parentale (Ajpp),
- ou êtes l'aidant d'une personne âgée bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa),
- ou encore avez bénéficié d'un congé de proche aidant.

L'assurance vieillesse du parent au foyer (AVPF) est versée par la CAF (sous conditions de ressources) à votre caisse de retraite complémentaire pour vous permettre d'obtenir des trimestres de cotisation en plus.





# Sources

## Chapitre 1

<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/93-millions-de-personnes-declarent-apporter-une-aide-reguliere-un>

## Baromètre de la Fondation April 2022

<https://www.april.fr/actualites/assurance-prevoyance/barometre-aidants-april-2022>

## Plaidoyer du collectif Je t'aide 2022

[https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2022/10/220729\\_JeTAide-Plaidoyer2022\\_v4Web.pdf](https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2022/10/220729_JeTAide-Plaidoyer2022_v4Web.pdf)

## Plaidoyer du collectif Je t'aide 2023

[https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2023/06/Plaidoyer-2023-Collectif-Je-tAide\\_compressed.pdf](https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2023/06/Plaidoyer-2023-Collectif-Je-tAide_compressed.pdf)

## Fiche guide La compagnie des aidants [en gras]

<https://lacompaniedesaidants.org/guide/fiche-guide-1/>

## Chapitre 3

### Baromètre de la Fondation April 2022

#### Test "Quel Fred êtes-vous - 12 000 réponses

<https://www.essentiel-autonomie.com/etudes-infographies/profils-soucis-satisfactions-grand-portrait-aidants#toc-relationnel-sant-informations-les-grands-d-fis-rencontr-s-par-les-fred-au-quotidien>

## Plaidoyer du collectif Je t'aide 2022

[https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2022/10/220729\\_JeTAide-Plaidoyer2022\\_v4Web.pdf](https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2022/10/220729_JeTAide-Plaidoyer2022_v4Web.pdf)

## Plaidoyer du collectif Je t'aide 2023

[https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2023/06/Plaidoyer-2023-Collectif-Je-tAide\\_compressed.pdf](https://associationjetaide.org/wp-content/uploads/2023/06/Plaidoyer-2023-Collectif-Je-tAide_compressed.pdf)

## Chapitre 5

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920#:~:text=Le%20cong%C3%A9%20de%20proche%20aidant%20remplace%20le%20cong%C3%A9%20de%20soutien,des%20liens%20%C3%A9troits%20et%20stables.>

<https://www.essentiel-autonomie.com/concilier-aidance-travail/tout-connaître-sur-congé-proche-aidant-suivez-guide>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631>

## Chapitre 7

<https://www.essentiel-autonomie.com/trouver-temps-moi/besoin-break-5-solutions-aider-aidants-souffler>

## Chapitre 8

<https://www.banquedesterritoires.fr/le-gouvernement-entend-permettre-aux-aidants-daccéder-la-vae>

<https://www.notretemps.com/famille/guide-des-aidants/en-tant-quaidant-puis-je-obtenir-des-droits-a-retraite-21983>



**Malakoff Humanis Agirc-Arrco** - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la sécurité sociale, adhérente de l'Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 877 849 265

**Malakoff Humanis International Agirc-Arrco** - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale, membre de la fédération Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 788 108 751