GUIDE PRATIQUE | ÉPUISEMENT DE L'AIDANT

Aidant salarié : préparer ses démarches et protéger sa santé

Accompagner un proche tout en travaillant épuise doublement. Plusieurs droits existent pour souffler sans tout arrêter — encore faut-il les connaître.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS

Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, démarches concrètes et fiche personnelle à compléter.

Quand le travail et l’aide ne tiennent plus dans la journée 3

Congé de proche aidant et AJPA : quelle différence ? 3

Comment préparer une demande sans multiplier les allers-retours ? 3

Peut-on aménager le travail sans prendre tout de suite un congé ? 4

Un arrêt de travail remplace-t-il le congé de proche aidant ? 4

Questions fréquentes 4

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Quand le travail et l’aide ne tiennent plus dans la journée

Être **aidant salarié** peut signifier organiser des soins avant une réunion, répondre aux imprévus pendant la pause et poursuivre les démarches le soir. Si la fatigue augmente, distinguez trois sujets : votre santé, l’organisation de votre travail et le relais nécessaire auprès de votre proche.

Le congé de proche aidant et l’AJPA sont des dispositifs à examiner selon votre situation. Ils ne répondent pas à eux seuls à toutes les difficultés. Préparez les démarches et le budget avant de compter sur une indemnisation ou un aménagement.

Congé de proche aidant et AJPA : quelle différence ?

Le congé concerne la relation avec l’employeur : il permet de cesser temporairement son activité pour aider un proche répondant aux conditions prévues. L’AJPA est une allocation demandée à la CAF ou à la MSA, sous conditions, pour compenser une partie de la perte de revenu. Obtenir l’un ne signifie pas que tous les jours seront automatiquement indemnisés par l’autre.

Pour les salariés du secteur privé, Service Public indique une durée fixée par accord ou convention, ou de trois mois en leur absence, renouvelable dans la limite d’un an sur la carrière. L’employeur ne peut pas refuser le congé lorsque les conditions sont réunies. En revanche, le fractionnement ou le passage à temps partiel nécessitent son accord.

Les agents publics doivent consulter les règles propres à leur statut. Ne transposez pas automatiquement les modalités du secteur privé à votre emploi.

Comment préparer une demande sans multiplier les allers-retours ?

Contactez les RH pour connaître l’accord applicable, les justificatifs et le calendrier. La demande doit notamment préciser les dates et, si vous le souhaitez, le fractionnement. Les règles prévoient des délais et des situations d’urgence particulières : faites confirmer celles qui correspondent à votre cas.

- Conservez une copie datée de la demande à l’employeur.
- Vérifiez séparément les pièces nécessaires auprès de la CAF ou de la MSA.
- Établissez les jours non travaillés et leur effet sur votre revenu.
- Organisez le relais au travail et les contacts pendant l’absence.

Selon Service Public, l’AJPA est limitée à 66 jours par personne aidée, jusqu’à quatre personnes au cours du parcours professionnel et à 22 jours par mois. Les montants évoluent ; vérifiez le barème applicable lors de la demande. Les durées de congé et d’indemnisation sont différentes.

Peut-on aménager le travail sans prendre tout de suite un congé ?

Présentez un besoin précis : commencer plus tard certains jours, dégager un créneau régulier ou revoir temporairement l'organisation. Les possibilités dépendent des règles applicables et de votre situation. Le télétravail n'est pas automatiquement un temps disponible pour accompagner votre proche.

Demandez quels dispositifs existent dans l'entreprise : accord sur les aidants, don de jours, interlocuteur social ou organisation particulière. Le service de prévention et de santé au travail peut être sollicité pour vos difficultés de santé au travail.

Exemple illustratif : un salarié demande une modification définie de ses horaires pendant une période précise. Cela permet une discussion concrète, avec une date de réévaluation, plutôt qu'un arrangement informel qui devient difficile à maintenir.

Un arrêt de travail remplace-t-il le congé de proche aidant ?

Un arrêt de travail est une décision médicale liée à votre état de santé. Il ne se confond pas avec le congé destiné à accompagner un proche. Si vous êtes épuisé, consultez pour vous et décrivez les conséquences sur votre sommeil, votre concentration et votre fonctionnement.

Avant une décision qui affecte votre revenu, établissez un budget provisoire et vérifiez les conditions de chaque aide. Un interlocuteur social peut vous aider à faire le point sans que vous ayez à maîtriser tous les dispositifs.

Enfin, prévoyez le retour : les besoins d'aide ne disparaissent pas nécessairement à la fin du congé. Un relais régulier et une organisation soutenable restent à construire.

Questions fréquentes

Mon employeur peut-il refuser le congé ?

Dans le secteur privé, il ne peut pas refuser le congé lorsque les conditions prévues sont réunies. L'accord pour le fractionnement ou le temps partiel est un sujet distinct. Vérifiez les modalités avec les sources officielles et les RH.

L'AJPA remplace-t-elle mon salaire intégralement ?

Elle vise à compenser une partie de la perte de revenu, sous conditions et dans des limites propres. Faites vérifier le montant, le nombre de jours et les éventuelles incompatibilités par la CAF ou la MSA.

Faut-il parler de toute la santé de mon proche à mon responsable ?

Commencez par les conséquences pratiques sur votre travail et les démarches utiles. Les justificatifs nécessaires dépendent du dispositif ; évitez de diffuser plus d'informations médicales que nécessaire.

Sources et version en ligne

Informations vérifiées le 17 octobre 2026. Les exemples sont illustratifs. Les possibilités locales et les conditions individuelles doivent être précisées avec les organismes concernés.

Service Public : congé de proche aidant

Service Public : fonction publique

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Ma fiche personnelle

Une fiche à remplir pour vous, ou avec une personne de confiance, avant d’en parler à un professionnel.

Ma situation : temps de travail, horaires, contraintes

Le dispositif à vérifier (congé, AJPA, aménagement, arrêt)

L’interlocuteur à contacter et les pièces à réunir

Ce que je dois signaler pour ma santé

> **À garder en tête**
>
> Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l’avis d’un professionnel de santé. En cas de danger immédiat, appelez le **15** ou le **112**. En cas d’idées suicidaires, le **3114** (numéro national de prévention du suicide) est gratuit et joignable 24 h/24.

Pour poursuivre

Consultation médicale du proche aidant : un rendez-vous pour votre santé

Prévenir l’épuisement de l’aidant : construire un plan de relais réaliste

Revenir au dossier : épuisement des aidants