GUIDE PRATIQUE | MEDIWALK

Aidants : droits, congé de proche aidant et AJPA en 2026

Des repères concrets pour préparer vos démarches et préserver votre place de proche.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS
Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Aidant familial : identifier les droits utiles à votre situation . . . 3

Des chiffres à lire avec leur date et leur périmètre . . . 3

Être aidant : une réalité aux mille visages . . . 3

L'épuisement de l'aidant : l'ennemi silencieux . . . 4

Congé de proche aidant, AJPA et APA : ce qui change concrètement . . . 5

Outils du quotidien : évaluer leur utilité et leurs limites . . . 5

Lexique : les termes essentiels à connaître . . . 5

Séparer le congé, l’indemnisation et le financement du relais . . . 6

Préparer les justificatifs sans diffuser tout le dossier médical . . . 6

Préparer votre prochaine démarche . . . 7

Questions fréquentes . . . 7

Sources et version en ligne . . . 8

Ma fiche personnelle . . . 9

Pour poursuivre . . . 9

Édition enrichie - 17 octobre 2026

Aidant familial : identifier les droits utiles à votre situation

Vous accompagnez régulièrement un proche en raison de l’âge, d’une maladie ou d’un handicap ? Les aides accessibles dépendent de sa situation, de vos liens, de votre activité et du dispositif demandé. Cette page distingue le congé, l’indemnisation et les solutions de relais pour préparer vos démarches en 2026.

Il n’existe pas une carte unique qui ouvrirait automatiquement tous les droits. Pour chaque demande, vérifiez les critères et les justificatifs auprès de l’organisme compétent. Un travailleur social peut vous aider à coordonner plusieurs démarches sans confondre leurs objectifs.

Des chiffres à lire avec leur date et leur périmètre

La DREES estimait à 9,3 millions les personnes âgées de 5 ans ou plus déclarant aider régulièrement un proche en 2021, dont 8,8 millions d’adultes. Cette estimation ne doit pas être présentée comme un recensement de 2026. Les résultats changent selon les enquêtes, les âges et les formes d’aide retenues.

Pour vos démarches, l’important est de décrire l’aide réellement apportée : fréquence, tâches, conséquences sur votre activité et besoins du proche. Un chiffre national ne détermine pas à lui seul l’ouverture d’un droit individuel.

Être aidant : une réalité aux mille visages

Être aidant, c'est apporter un soutien non professionnel, régulier et fréquent à un parent, un conjoint, un enfant ou un ami en perte d'autonomie à cause de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. Cette définition couvre des situations très diverses - et c'est précisément ce qui rend le rôle d'aidant si difficile à identifier pour ceux qui le vivent.

L'aidant d'un parent âgé

Il gère les courses, les médicaments, les rendez-vous médicaux, les nuits difficiles. Souvent enfant lui-même de 50 à 65 ans, il jongle entre sa propre famille, son travail et l'accompagnement d'un parent en perte d'autonomie. C'est le profil le plus fréquent en France.

Le conjoint aidant

Souvent lui-même âgé, il accompagne son partenaire au quotidien, parfois depuis des années. Son propre état de santé est souvent fragilisé par l'effort fourni. Il est parmi les plus exposés à l'épuisement et à l'isolement social.

L'aidant actif professionnel

Il travaille à temps plein et aide un proche le matin, le soir ou les week-ends. Les aidants assument cette responsabilité souvent en parallèle de leur vie professionnelle et personnelle. C'est lui que le congé proche aidant et l'AJPA visent en priorité.

L'aidant Alzheimer

Accompagner un malade Alzheimer est particulièrement éprouvant : surveillance permanente, fugues, troubles du comportement, nuits perturbées. Ce profil est souvent le plus en demande de solutions de répit et de géolocalisation GPS.

Témoignage - Marie, 58 ans, aidante depuis 4 ans

« Je n'ai jamais pensé me définir comme "aidante". Je m'occupais juste de ma mère. Les courses, les médicaments, les nuits où elle appelait parce qu'elle ne savait plus où elle était. C'est lors d'un rendez-vous avec son médecin que quelqu'un m'a dit : "Vous êtes proche aidante, vous avez des droits." J'avais 54 ans, j'ignorais tout de l'AJPA, du congé proche aidant, des plateformes de répit. Deux ans de droits perdus par méconnaissance. C'est pour ça que cette campagne est si importante. »

Témoignage fictif à titre illustratif - représentatif de situations vécues par de nombreux aidants en France.

L'épuisement de l'aidant : l'ennemi silencieux

L'épuisement de l'aidant ne s'installe pas du jour au lendemain. Il se glisse progressivement, au fil des mois et des années, dans les failles d'un quotidien entièrement tourné vers l'autre. Reconnaître ses propres limites n'est pas un aveu de faiblesse : c'est une nécessité vitale - pour l'aidant comme pour la personne aidée.

Signe d'alerte : Un aidant épuisé est moins efficace, plus irritable, et souvent lui-même en mauvaise santé. Prendre soin de soi n'est pas un luxe : c'est une condition pour continuer à prendre soin des autres.

Les signes progressifs de l'épuisement

- Fatigue persistante qui ne cède pas au repos, même après une nuit complète

- Isolement progressif : renoncement aux loisirs, aux amis, aux activités personnelles

- Tristesse ou irritabilité inhabituelles : seuil de tolérance abaissé, pleurs fréquents sans raison apparente

- Négligence de sa propre santé : rendez-vous médicaux annulés, traitement personnel non suivi

- Charge mentale écrasante : impossibilité de "déconnecter", pensées envahissantes liées au proche

- Sentiment de culpabilité permanent : impression de ne jamais en faire assez

Les plateformes d’accompagnement et de répit proposent information, orientation et soutien selon leur offre locale. Le portail national permet de rechercher un interlocuteur près de chez vous.

Congé de proche aidant, AJPA et APA : ce qui change concrètement

Dans le secteur privé, le congé de proche aidant est accessible sous conditions et sans condition d'ancienneté. À défaut d'accord collectif, sa durée maximale est de trois mois, renouvelable dans la limite d'un an sur la carrière. L'employeur ne peut pas refuser un congé répondant aux conditions légales ; le fractionnement ou le passage à temps partiel demandent son accord.

À défaut de règle conventionnelle, la demande initiale est adressée au moins un mois avant le départ. Dans certaines situations prévues par la loi, notamment une dégradation soudaine de l'état de santé attestée médicalement, le congé peut débuter sans délai. Les règles de la fonction publique font l'objet d'une fiche distincte sur Service Public.

Le congé n'est généralement pas rémunéré par l'employeur, sauf dispositions plus favorables. L'AJPA peut compenser une interruption ou une réduction d'activité sous conditions. En 2026, son montant est de 66,64 euros par journée et 33,32 euros par demi-journée hors Mayotte, où un barème particulier s'applique. La CAF ou la MSA examine la demande.

L'AJPA est limitée à 22 jours par mois et à 66 jours par personne aidée, pour quatre personnes au maximum sur la carrière, soit 264 jours. Elle n'est pas renouvelable indéfiniment pour le même proche. Les conditions de cumul et les justificatifs doivent être vérifiés auprès de l'organisme payeur.

Pour le répit, le plan APA à domicile peut financer des solutions adaptées aux besoins évalués. Une majoration spécifique est possible sous conditions pour un aidant indispensable qui ne peut être remplacé par son entourage. Le département étudie la prise en charge et le reste à charge. L'AJPP, destinée à certaines situations concernant un enfant, est un dispositif distinct : ne la confondez pas avec l'AJPA.

Outils du quotidien : évaluer leur utilité et leurs limites

Un outil de communication ou de localisation peut soutenir certaines organisations, avec l'information et le respect des droits de la personne concernée. Il ne remplace pas la présence nécessaire, les soins ou une réponse adaptée à un danger. Évaluez la couverture réseau, l'autonomie, la facilité d'usage et la personne qui pourra réellement répondre à une alerte.

Avant un achat, vérifiez le besoin concret et les frais récurrents. Un outil utile complète un accompagnement ; il ne doit pas servir à retarder un relais devenu nécessaire.

Lexique : les termes essentiels à connaître

Proche aidant

Toute personne qui apporte un soutien non professionnel, régulier et fréquent à un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Statut reconnu par la loi depuis 2019.

AJPA

Allocation Journalière du Proche Aidant. 66,64 €/jour en 2026. Versée par la CAF ou MSA pendant le congé proche aidant. Rechargeable depuis 2025 pour jusqu'à 4 proches aidés.

Congé proche aidant

Droit légal permettant à tout actif de suspendre son activité professionnelle pour accompagner un proche. 3 mois renouvelables, 1 an max sur la carrière. Sans condition d'ancienneté.

Répit aidant

Période pendant laquelle l'aidant est temporairement déchargé de sa responsabilité, grâce à une prise en charge du proche par un professionnel ou une structure dédiée. Essentiel pour prévenir l'épuisement.

SPDA

Service Public Départemental de l'Autonomie. Guichet unique généralisé en 2025 pour orienter les personnes âgées, en situation de handicap et leurs aidants vers les bons dispositifs locaux.

CLIC

Centre Local d'Information et de Coordination. Structure de proximité qui oriente les seniors et leurs aidants vers les services adaptés à leur situation. Accès gratuit sur tout le territoire.

Séparer le congé, l’indemnisation et le financement du relais

Le congé de proche aidant organise une absence ou une réduction d’activité dans un cadre défini. L’AJPA peut compenser cette interruption sous conditions. Le financement d’une présence à domicile, d’un accueil de jour ou d’un hébergement temporaire relève d’autres dispositifs. Une acceptation de congé n’accorde donc pas automatiquement une prestation de répit gratuite.

Commencez par trois vérifications : les règles applicables auprès de votre employeur ou de votre administration, votre situation auprès de la CAF ou de la MSA, puis les besoins de la personne accompagnée auprès du service social compétent. Demandez un chiffrage du reste à charge et les justificatifs attendus avant de vous engager.

Préparer les justificatifs sans diffuser tout le dossier médical

Les pièces requises dépendent du dispositif. La décision relative à la perte d’autonomie ou au handicap n’est pas interchangeable avec un simple récit des difficultés. Utilisez la liste officielle correspondant à votre demande et vérifiez que la décision est en cours de validité. Le service destinataire peut vous aider à identifier un document manquant.

Gardez une copie de la demande, de sa date d’envoi et des réponses reçues. Pour le congé, distinguez les échanges avec l’employeur et le dossier d’indemnisation. Si vous relevez de la fonction publique ou d’une situation professionnelle particulière, consultez les règles correspondantes plutôt que d’appliquer automatiquement celles d’un salarié du secteur privé.

Préparer votre prochaine démarche

Choisissez le besoin le plus pressant : un temps d'absence professionnelle, une indemnisation ou un relais auprès de votre proche. Identifiez l'organisme compétent, demandez les critères et conservez les justificatifs attendus. La situation peut nécessiter plusieurs démarches coordonnées.

Une plateforme de répit, le point d'information local, le CCAS ou un travailleur social peut vous orienter. Si un dispositif ne correspond pas à votre situation, demandez quelles alternatives examiner. Un refus d'éligibilité à une aide ne supprime pas votre besoin de soutien.

Questions fréquentes

Le congé est-il automatiquement payé ?

Non. Une rémunération peut être prévue par un accord plus favorable, mais l'AJPA fait l'objet d'une demande distincte auprès de la CAF ou de la MSA et de conditions propres.

Quel délai prévoir pour demander le congé ?

Dans le secteur privé, à défaut de dispositions conventionnelles, la demande initiale intervient au moins un mois avant. Certaines urgences prévues par la loi permettent un départ sans délai.

Puis-je obtenir 264 jours pour un même proche ?

Non. L'AJPA est limitée à 66 jours pour une même personne aidée. Le plafond de 264 jours correspond à quatre personnes différentes sur la carrière.

Les règles sont-elles identiques dans la fonction publique ?

Consultez la fiche Service Public dédiée aux agents publics. Les démarches auprès de l'administration et les règles applicables doivent être vérifiées selon votre statut.

Faut-il attendre d'être épuisé pour demander un relais ?

Non. Vous pouvez demander une information et une évaluation avant une rupture de l'organisation. Les solutions concrètes dépendent des besoins, de l'éligibilité et des disponibilités locales.

La demande APA remplace-t-elle le dossier AJPA ?

Non. L'APA concerne les besoins de la personne âgée et son plan d'aide ; l'AJPA concerne une interruption ou réduction d'activité de l'aidant sous conditions.

Sources et version en ligne

Portail national : aidant, à qui s’adresser ?

Les plateformes d’accompagnement et de répit

Congé de proche aidant : secteur privé

Aide au répit dans le cadre de l’APA

Barème AJPA 2026 : CAF

DREES : enquête sur les aidants en 2021

Congé de proche aidant : fonction publique

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Ma fiche personnelle

Un support à compléter à votre rythme, seul ou avec un interlocuteur de confiance.

Le dispositif que je souhaite demander

L’organisme qui décide et les justificatifs requis

Le délai applicable à mon cas

Le coût ou la perte de revenu à anticiper

> **À garder en tête**
>
> Cette fiche aide à préparer un échange et une action concrète. Elle ne constitue ni un diagnostic ni une évaluation de vos qualités d’aidant.

Pour poursuivre

Comprendre la culpabilité de l’aidant

Droit au répit aidant

Demander de l’aide : les démarches