



GUIDE DES AIDES AUX PROCHES AIDANTS



ÉDITION DE JUIN 2026



Vous accompagnez un proche au quotidien ? Vous n'êtes pas seul.

Ce guide a été conçu pour vous. Il rassemble, de façon claire et pratique, les aides et les droits que vous pouvez mobiliser.

« Être aidant, c'est souvent accompagner sans compter. C'est être présent au quotidien, dans les gestes simples comme dans les moments plus difficiles.

Dans le Tarn, je sais combien votre rôle est déterminant pour le maintien à domicile, pour l'accompagnement du handicap, pour le respect de la dignité de chacun. Mais nous savons aussi qu'être aidant, c'est avancer sans toujours connaître ses droits. C'est faire face à des démarches complexes, parfois au détriment de soi-même. Et le manque d'information reste, bien souvent, le premier obstacle.

C'est pour répondre à cet enjeu que j'ai souhaité créer ce guide. Un outil simple, pratique et accessible, qui rassemble l'essentiel des aides mobilisables.

Notre objectif est clair : vous donner les clés pour comprendre vos droits et les faire valoir plus facilement. Parce que j'en suis convaincu, aider les aidants, c'est aussi mieux accompagner les personnes aidées. Au-delà de ce guide, la Maison départementale de l'autonomie est là pour vous informer, vous orienter et vous accompagner. N'hésitez pas à pousser la porte : vous y trouverez une écoute attentive et des réponses adaptées à votre situation.

Le Département du Tarn est pleinement mobilisé à vos côtés, pour vous aider à la mesure de l'aide que vous apportez. »

Christophe RAMOND

Président du Conseil départemental du Tarn

P 5-7

Les droits mobilisables dans le cadre des prestations liées à la personne aidée

P 8

Les droits introduits dans le code du travail

P 9-11

Les droits mobilisables en cas de réduction ou de cessation d'activité professionnelle

P 12-14

Les droits à la retraite

P 15-19

Comment être identifié comme proche aidant et où trouver du soutien et de l'information ?





Dans le cadre des prestations délivrées par la Maison Départementale de l'Autonomie du Tarn

**Les services de la MDA,
en fonction de la perte
d'autonomie ou des
répercussions du handicap
d'une personne dans les
actes de la vie courante,
instruisent, évaluent et
proposent des plans d'aide
avant de notifier des droits
individuels. Actuellement, la
réglementation en vigueur
ne prévoit pas la prise en
compte de la situation du
proche aidant de manière
harmonisée. Il existe une
différence en fonction des
différentes allocations.**

APA

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie

Le cadre légal de l'évaluation APA à domicile inclut systématiquement l'évaluation de l'aidant et de ses besoins.

En fonction de la situation, le plan d'aide peut comprendre des prestations destinées au répit de l'aidant : halte répit, heures de répit à domicile...

Si l'aidant est reconnu par l'équipe médico-sociale comme indispensable au maintien au domicile et ne peut être remplacé, le plan d'aide peut être majoré, pour les situations suivantes :

- En cas d'hospitalisation de l'aidant, pour un montant maximum de 1 159,32 €*.
- Afin de permettre à l'aidant de prendre du répit, pour un montant maximum de 583,52 €*.

Enfin, le proche aidant, sauf s'il s'agit du conjoint, peut être salarié en emploi direct pour la réalisation de tout ou partie du plan d'aide, en fonction de l'avis de l'équipe médico-sociale.

** Montants en vigueur
au 01/01/2026*

PCH

La Prestation de Compensation du Handicap

Les besoins de l'aidant ne sont pas évalués dans le cadre de l'élaboration du plan d'aide.

Néanmoins, le proche aidant peut être dédommagé pour tout ou partie de la réalisation du plan d'aide. La loi indique qu'un membre de la famille du 1^{er} degré (enfant, parent, conjoint) ne peut pas être salarié* (sauf cas très exceptionnels impliquant un déplaçonnement du plan d'aide).

- Le dédommagement s'élève à 4,78 €/h* si l'aidant n'a pas réduit son activité professionnelle.
- Le dédommagement s'élève à 7,16 €/h* si l'aidant a réduit ou cessé son activité professionnelle.

Seuls peuvent être salariés en CESU (à condition de ne pas être à la retraite et d'avoir réduit son activité professionnelle), les membres de la famille autre que 1^{er} degré (frère, sœur, oncle, tante...)

** sauf cas très exceptionnels
impliquant un déplaçonnement
du plan d'aide.*

AEEH

L'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé

La prestation ne prévoit pas spécifiquement d'évaluation des besoins du parent-aidant. Une allocation de base et/ou un complément peuvent être attribués pour compenser les conséquences liées à la situation de handicap de l'enfant tels que des surcoûts et des pertes financières (réduction d'activité...).

Sont pris en compte :

- les besoins de l'enfant du fait de son handicap,
- les conséquences en terme de prise en charge (professionnels type ergothérapeutes, psychologues, psychomotricien...),
- et/ou la nécessité de réduction ou de cessation de l'activité professionnelle du parent du fait du handicap de l'enfant.

AVA

L'Assurance Vieillesse Aidants*

Sous certaines conditions, si le proche aidant réduit ou cesse son activité pour s'occuper d'une personne aidée, les cotisations retraite peuvent être prises en charge.

Voir P 12

* Anciennement Assurance Vieillesse des Parents au Foyer (AVPF)

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES PRESTATIONS :

mda.tarn.fr



Vous êtes en activité professionnelle

Vous travaillez et vous vous occupez d'un proche en situation de handicap ou d'une personne âgée dépendante. Cette situation entraîne des conséquences sur votre emploi. Que vous deviez faire face à l'annonce du handicap de votre enfant, aménager temporairement vos horaires, réduire ou cesser votre activité professionnelle, la loi évolue régulièrement pour vous soutenir dans votre rôle.

► **La protection des parents d'enfants en situation de handicap :**

La loi prévoit qu'aucun employeur ne peut rompre le contrat de travail d'un salarié pendant un congé de présence parentale (sauf s'il justifie d'une faute grave de l'intéressé ou de son impossibilité de maintenir ce contrat pour un motif étranger à l'état de santé de son enfant).

Voir loi 2023-622 du 19 juillet 2023

► **L'accès au télétravail :**

L'employeur doit désormais motiver sa décision s'il refuse la demande de recours au télétravail d'un aidant d'un enfant, d'un parent ou d'un proche. La loi précise que l'accord collectif ou la charte sur le télétravail doit maintenant comporter les modalités d'accès à une organisation en télétravail pour les salariés aidants d'un enfant, d'un parent ou d'un proche.

Voir loi 2023-622 du 19 juillet 2023

► **Le droit à congé suite à un décès ou à l'annonce de la survenue, du handicap ou de la maladie :**

La loi a allongé la durée du congé rémunéré pour décès d'un enfant de 5 à 12 jours ouvrables, et de 7 à 14 jours ouvrables lorsque l'enfant est âgé de moins de 25 ans.

Elle allonge également le congé rémunéré pour l'annonce de la survenue d'un handicap, d'une pathologie chronique nécessitant un apprentissage thérapeutique ou d'un cancer chez un enfant, qui passe de 2 à 5 jours ouvrables.

Voir loi n° 2023-622 du 19 juillet 2023

► **Le don de jours de congés ou de RTT :**

la loi prévoit que sous certaines conditions, un proche aidant (d'adulte ou d'enfant) peut bénéficier de dons de jours de congés de la part de ses collègues.

Voir loi n° 2014-459 du 9 mai 2014



Vous devez cesser ou réduire votre activité professionnelle ?

**Il est parfois nécessaire
d'aménager son temps de
travail ou encore de cesser
son activité professionnelle
pour s'occuper de son proche.
Ce tableau récapitule les
différents types de congés
non rémunérés et les
possibilités d'indemnisations.**

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CONGÉS NON RÉMUNÉRÉS ET POSSIBILITÉS D'INDEMNISATIONS

- si vous devez cesser ou réduire votre activité professionnelle -

	Pour qui ?	Démarches auprès de l'employeur
Le congé de présence parentale	Parents d'enfant de moins de 20 ans dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants	Lettre en AR et certificat médical du médecin traitant qui précise la durée des soins et atteste la nécessité de la présence soutenue auprès de l'enfant, la particulière gravité de l'accident ou du handicap
Le congé du proche aidant	Conjoint ascendant, descendant ou proches d'une personne : Soit évaluée dans le cadre de l'APA GIR 1 à 4 Soit avec un taux d'incapacité > à 80% Soit bénéficiaire d'une majoration tierce personne	Courrier à l'employeur + Déclaration sur l'honneur du lien entretenu avec la personne aidée + déclaration sur l'honneur indiquant ne pas avoir eu déjà recours au congé du proche aidant
Le congé de solidarité familiale	Ascendant, descendant frère sœur ou être personne de confiance d'une personne en fin de vie	Courrier adressé à l'employeur accompagné d'un certificat médical établi par le médecin de la personne accompagnée

** Tous les montants indiqués sont valables au 1^{er} janvier 2026
et sont susceptibles d'évoluer.*

Durée du congé	Indemnisation durée et conditions*	A qui s'adresser ? Quelles démarches faire ?
Jusqu'à 310 jours renouvelables une fois (durée maximum 3 ans) Par journée ou demi-journée	Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP) Dans la limite de 22 jours par mois, sur la durée du congé de présence parentale Montant : 66,44€ ou si fractionné 33,22€ Certificat médical attestant de l'état de santé et de la nécessité de la présence du parent <i>Bon à savoir : pas de cumul possible avec les compléments de l'AAEH ou la PCH (si dédommagement familial)</i>	Votre CAF ou MSA Démarche en ligne ou CERFA 12666*03 Une partie du formulaire doit être renseignée par un médecin <i>Affiliation automatique à l'Assurance Vieillesse Aidant (voir P 7)</i>
3 mois renouvelables jusqu'à un an maximum, sur l'ensemble de la carrière	Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA) 66 Jours maximum (22 jours par mois) par personne aidée. Renouvelable 3 fois. Maximum 264 jours durant une carrière. Montant : 66,44€ ou si fractionné 33,22€ La personne (adulte ou enfant) aidée doit être en GIR de 1 à 4 ou bénéficier d'un taux d'incapacité au moins de 80% <i>Bon à savoir : pas de cumul possible avec les compléments de l'AAEH ou la PCH (si dédommagement familial) ou en cas de salariat dans le cadre de l'APA</i>	Votre CAF *ou MSA Démarche en ligne ou Cerfa 16108*1 Joindre attestation de droits APA ou avis MDPH <i>Affiliation automatique à l'Assurance vieillesse Aidant (Voir P 7)</i>
3 mois renouvelables 1 fois, par proche accompagné	Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie (AJAP) 21 jours ou 42 si fractionné Montant : 64,41€ ou 32,21€ si fractionné <i>Bon à savoir : la personne aidée doit résider au domicile ou en EHPAD, elle ne doit pas être hospitalisée.</i>	Centre national des demandes d'allocations Rue Marcel Brunet BP109 23014 Guéret Cedex 08 06 0 610 09 Cerfa 14555*01 Une partie doit être renseignée par le médecin



Les droits à la retraite

L'Assurance Vieillesse Aidant*

La loi permet aux aidants de valider des trimestres de retraite sur des périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de dépendance du fait de l'âge, sans avoir besoin de cotiser. Depuis le 1^{er} septembre 2023, la loi a élargi cette possibilité.

Les périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel peuvent faire l'objet d'une affiliation gratuite. La Caisse d'allocations familiales (CAF) ou la Mutualité Sociale Agricole (MSA) cotisera à votre place.

Important : les démarches sont à effectuer dès la cessation ou la réduction de votre activité.

* Anciennement Assurance Vieillesse des Parents au Foyer (AVPF)

Ce droit est possible lorsque :

Vous vous occupez d'un enfant en situation de handicap

- Il a moins de 20 ans et son taux d'incapacité est égal ou supérieur à 80%,
- ou bien son taux d'incapacité est d'au moins 50% et il bénéficie de l'AAEH et d'un de ses compléments ou de la PCH.

Quelle démarche faire ?

Dans ce cas, l'affiliation est automatique, vous n'avez pas de démarche à effectuer.

Vous vous occupez d'un adulte en situation de handicap

Il s'agit d'un membre de votre famille ou une personne avec qui vous entretenez un lien étroit et stable. Il n'est plus nécessaire de résider à la même adresse.

- Son taux d'incapacité est égal ou supérieur à 80%.

Quelle démarche faire ?

Dans ce cas, il sera nécessaire que la présence ou l'assistance d'un aidant à domicile soit reconnue par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées. (Demander l'Assurance vieillesse des parents au foyer : dossier MDPH : cerfa 15692*01)

Vous vous occupez d'une personne âgée dépendante :

Il s'agit d'un membre de votre famille ou une personne avec qui vous entretenez un lien étroit et stable. Il n'est plus nécessaire de résider à la même adresse.

- Elle est reconnue en GIR 1, 2, 3 ou 4 et vous avez réduit ou cessé votre activité dans le cadre d'un congé du proche aidant non indemnisé : l'affiliation à l'assurance vieillesse aidant doit être sollicitée auprès de la CAF ou de la MSA.
- Si son taux d'incapacité est égal ou supérieur à 80% : il sera nécessaire que la présence ou l'assistance d'un aidant à domicile soit reconnue par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées. (Demander l'Assurance vieillesse des parents au foyer : dossier MDPH : cerfa 15692*01).



BON À SAVOIR

- Dans les conditions décrites ci-dessus, L'Affiliation à l'Assurance vieillesse est attribuée sans prendre en compte les ressources du foyer, néanmoins les revenus professionnels du seul demandeur ne doivent pas dépasser un certain plafond. (se renseigner auprès de la CAF ou de la MSA)
- Si vous percevez l'AJPA ou l'AJPP, vos cotisations retraite sont prises en charge automatiquement durant le temps de l'indemnisation.

La majoration de durée d'assurance

Enfin, au moment du calcul de vos droits à la retraite et selon certaines conditions, il est possible de bénéficier de la MAJORATION DE LA DUREE D'ASSURANCE.

La loi du 20 janvier 2014 « garantissant l'avenir et la justice du système de retraites » a introduit la majoration de la durée de l'assurance vieillesse pour les proches aidants d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap. La situation n'est pas la même selon qu'il s'agit d'un enfant de moins de 20 ans ou d'un adulte de plus de 20 ans.

- 1) Pour votre enfant reconnu handicapé à, au moins, 80 % et ayant droit à l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) et de ses compléments ou encore de la PCH pour une aide humaine (décisions prononcées par la CDDAH) :
 - ▶ Il n'est pas nécessaire de réduire ou de cesser votre activité pour bénéficier de cette majoration,
- 2) Pour un adulte en situation de handicap ou de dépendance depuis le 1er janvier 2015.
 - ▶ Son taux d'incapacité doit être égal ou supérieur à 80 %
 - ▶ Il faut avoir totalement cessé de travailler,
 - ▶ Avoir un lien de parenté (descendants, ascendants ou collatéral jusqu'au 4^{ème} degré, être conjoint, concubin ou partenaire PACS).

La majoration de la durée d'assurance est limitée à :

- ▶ 1 trimestre pour 30 mois de prise en charge
- ▶ D'un maximum de 8 trimestres (sauf cumul possible pour la prise en charge d'une même personne aidée d'abord en tant qu'enfant puis en tant qu'adulte).



BON À SAVOIR

Si vous êtes aidant d'un enfant, d'un parent ou d'un proche handicapé et que vous avez réduit ou cessé votre activité pendant au moins 30 mois pour vous en occuper, vous pouvez, sous certaines conditions, prendre votre retraite à taux plein dès 65 ans.



Les actions de soutien

**Comment et pourquoi être
repéré comme proche aidant ?**

Où trouver du soutien ?

VOUS INTERVENEZ RÉGULIÈREMENT OU AU QUOTIDIEN

**auprès d'un proche en perte d'autonomie
ou en situation de handicap.**

Il peut s'agir de vos parents, de votre enfant, de votre conjoint ou encore d'un membre de votre entourage. Votre implication peut entraîner de la fatigue, du stress, peut avoir des répercussions sur votre santé, votre activité professionnelle ou encore votre vie sociale et familiale.

Vous êtes aussi un aidant !



Le Département
du Tarn
vous accompagne

**« Ma mère est dépressive.
Je l'aide à prendre ses
médicaments tous les jours.
Je fais toutes les démarches
administratives pour elle.
C'est ma mère, c'est normal
je ne suis pas aidant »**

Vous êtes aussi un aidant !

Une maladie, un handicap ou une perte d'autonomie qui nécessite une aide régulière et fréquente dépasse l'entraide familiale normale.



**« Depuis son AVC,
j'aide mon mari
tous les jours à s'habiller
et manger, c'est normal, je suis
sa femme je ne suis pas aidante »**

Vous êtes aussi un aidant !

la perte d'autonomie d'un conjoint liée à l'âge ou à une maladie entraîne une charge importante qui dépasse le simple rôle de conjoint.

**« J'ai un enfant
en situation de handicap.
Je suis sa mère,
je ne suis pas aidante »**

Vous êtes aussi un aidant !

le handicap d'un enfant accroît les besoins d'accompagnement et dépasse votre rôle de parent.



TARN
MON DÉPARTEMENT

Pourquoi être identifié en tant qu'aidant ?

Votre soutien est essentiel à votre proche. Il contribue à sa qualité de vie et à son autonomie dans tous les aspects de sa vie.

C'est pourquoi vous pouvez remplir une fiche de repérage.

Comment faire ?

- **en utilisant** le QR code 
- **ou en renseignant** le feuillet F du dossier MDPH à l'occasion d'une demande pour votre proche
- **ou en vous rendant** sur le site mda.tarn.fr
- **ou en nous contactant** au 05 81 27 70 07 par mail : contact.mda@tarn.fr

À quoi cela servira ?

- Cela permettra à la MDA de **vous identifier** en tant qu'aidant,
- De mieux **connaître vos besoins**,
- De **vous informer** sur les droits existants,
- De vous **communiquer** les actions adaptées et proches de chez vous.

Les données que vous indiquerez sur ce document sont à l'usage strict de la MDA et ne sont jamais communiquées.

Le Tarn a mis en place, depuis plusieurs années, une politique de repérage qui nous permet de régulièrement communiquer avec vous en vous envoyant des informations.

Où et comment trouver du soutien ?

De nombreux acteurs proposent des actions de soutien et/ou des solutions de répit dans le département.

Ces actions ont pour objectifs de vous permettre de :

- Etre informé sur les droits existants et rencontrer des professionnels lors de forums ou de conférences,
- Echanger avec d'autres aidants, bénéficier d'un soutien psychologique et rompre son isolement par le biais de groupe de paroles par exemple,
- Bénéficier de formations afin d'être soutenu dans son rôle d'aidant et d'avoir des informations sur la pathologie de la personne aidée,
- Participer à des temps de détente et de bien-être,
- Identifier des solutions de répit qu'il s'agisse de suppléance à domicile, d'accueil en établissement ou encore l'organisation de séjours de répit.

Ces différentes propositions sont répertoriées dans le livret de soutien aux proches aidants édité par la Maison départementale de l'Autonomie avec le concours de l'ensemble des partenaires associatifs et institutionnels.



Qui contacter ?

Pour obtenir des informations La Maison Départementale de l'Autonomie



NOUS CONTACTER :

- **Par téléphone** un numéro unique pour tous les services :

05 81 27 70 07

- **Par mél :** contact.mda@tarn.fr



NOUS RENCONTRER :

- **Un accueil quotidien en horaires élargis du lundi au vendredi, sur le nouveau site :**

10 rue des trois Tarn à Albi

- Mardi et Jeudi :

de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h **jusqu'à 18 h 30**

- Lundi et Vendredi :

en journée continue de 10 h à 17 h 30

- Mercredi : de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

Et pendant les vacances scolaires :

tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

- **Un accueil sur rendez-vous**, sur le site albigeois et l'antenne de la MDA à Castres 8 avenue Augustin Malroux et dans les 10 points d'accueil de proximité
- Des permanences de partenaires et d'associations dédiées aux personnes âgées ou en situation de handicap
- Une accessibilité renforcée aux personnes sourdes et malentendantes (traduction en Langue Des Signes)
- **Un espace de médiation numérique pour vous accompagner dans vos démarches en ligne.**



NOUS ÉCRIRE :

Maison départementale de l'Autonomie
BP 10055 81027 ALBI cedex 9



TROUVER DE L'INFORMATION :

- Le portail de la MDA : mda.tarn.fr

En dehors de la MDA à Albi et de son antenne de Castres :

Vous pouvez trouver des informations généralistes :

- Dans les 12 Maisons du Département
- Dans les points infos autonomie des France services.



Vous pouvez aussi être accueillis, sur rendez-vous, par un travailleur médico-social de la MDA.

TARN

MON DÉPARTEMENT