

Proche aidant : congé, AJPA, retraite et répit en 2026

Aider un proche ne relève pas que de la solidarité familiale : la loi vous reconnaît des droits propres. Congé, allocation journalière, trimestres de retraite, répit : les montants ont été revalorisés en 2026 et plusieurs règles ont changé depuis 2025. Voici l'essentiel, à jour de septembre 2026.

À qui s'adresse cette fiche ?

Aux personnes qui accompagnent un parent, un conjoint, un ami ou un enfant en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Aux professionnels qui les orientent : CCAS, France services, conseillers numériques, services des ressources humaines.

Au sommaire

1. Ce que la loi appelle un proche aidant
2. Le congé de proche aidant, que l'employeur ne peut pas refuser
3. L'AJPA, l'allocation journalière du proche aidant
4. Fin de vie et enfant malade : deux autres congés
5. La retraite de l'aidant
6. Répit, droits de la personne aidée, où s'informer

1. Ce que la loi appelle un proche aidant

- **Définition** : l'article L113-1-3 du code de l'action sociale et des familles vise le conjoint, le partenaire de Pacs, le concubin, un parent, un allié, ou toute personne qui réside avec la personne aidée ou entretient avec elle des liens étroits et stables. L'aide doit être régulière, fréquente et non professionnelle.
- **Aucun statut à demander** : il n'existe ni carte ni inscription d'aidant. Chaque dispositif vérifie ses propres conditions.
- **Famille élargie** : pour le congé de proche aidant, la personne aidée peut être un parent jusqu'au 4e degré. Elle doit résider en France.

Version du 25 septembre 2026 · Licence Etalab 2.0 : réutilisation et diffusion libres, avec mention de la source.

Fiche rédigée par l'équipe Certyne (certyne.com), éditeur français de signature électronique. Document informatif : Légifrance et service-public.gouv.fr font foi.

2. Le congé de proche aidant, que l'employeur ne peut pas refuser

- **Sans ancienneté** : tout salarié peut le demander, quelle que soit son ancienneté. L'employeur ne peut pas le refuser ; en cas de litige, le conseil de prud'hommes tranche. Articles L3142-16 et suivants du code du travail.

- **Trois mois** : à défaut d'accord collectif plus favorable, le congé dure trois mois, renouvelable, dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière.
- **Un mois avant** : la demande écrite part au moins un mois avant le départ. En cas d'urgence — dégradation soudaine de l'état de santé, situation de crise, fin brutale d'un hébergement en établissement — le congé commence sans délai.
- **Souplesse** : avec l'accord de l'employeur, le congé se fractionne par demi-journées, en prévenant 48 heures avant, ou se transforme en temps partiel. Il n'est pas payé, mais vous retrouvez ensuite votre emploi ou un emploi équivalent.

3. L'AJPA, l'allocation journalière du proche aidant

- **66,64 € par jour** : au 1er janvier 2026, l'AJPA vaut 66,64 € la journée et 33,32 € la demi-journée. Elle est versée par la Caf ou par la MSA.
- **66 jours** : depuis 2025, elle est servie dans la limite de 66 jours par personne aidée, pour quatre personnes au maximum sur la carrière, soit 264 jours, et 22 jours par mois.
- **Conditions** : il faut avoir réduit ou cessé son activité, et la personne aidée doit présenter un taux d'incapacité d'au moins 80 % ou une perte d'autonomie classée en GIR 1 à 4.
- **Imposable** : l'AJPA se déclare aux impôts, avec les salaires.

4. Fin de vie et enfant malade : deux autres congés

- **Solidarité familiale** : ce congé permet d'accompagner un proche en fin de vie, ascendant, descendant, frère ou sœur, personne de confiance, ou personne partageant le domicile.
- **64,93 € par jour** : l'allocation d'accompagnement d'une personne en fin de vie vaut 64,93 € par jour, ou 32,47 € en temps partiel, pendant 21 jours au plus (42 en temps partiel). Elle se demande au Cnajap, pas à la Caf.
- **Présence parentale** : pour un enfant de moins de 20 ans gravement malade, handicapé ou accidenté, le congé de présence parentale ouvre 310 jours ouvrés à prendre sur trois ans, sans condition d'ancienneté.
- **AJPP** : elle vaut 66,64 € par jour et 33,32 € la demi-journée en 2026, dans la limite de 22 jours par mois, avec un complément mensuel de 129,36 € sous conditions de ressources.

5. La retraite de l'aidant

- **AVA** : l'assurance vieillesse des aidants a remplacé l'AVPF pour les situations d'aidance. L'affiliation est gratuite : les cotisations retraite sont prises en charge par la Caf ou la MSA.
- **Sans démarche** : si vous percevez l'AJPA ou l'AJPP, ou si vous vous occupez d'un enfant handicapé ouvrant droit à un complément d'AEEH ou à la PCH, l'affiliation est automatique.
- **Sinon, un dossier** : pour un congé non indemnisé, déposez une demande à la Caf ou à la MSA. L'AVA valide des trimestres, dans la limite de 264 jours sur la carrière. Fonctionnaires, militaires et magistrats en sont exclus.

- **Majoration** : un trimestre par période de 30 mois, dans la limite de huit, pour l'aidant d'un adulte lourdement handicapé (article L351-4-2 du code de la sécurité sociale) comme pour le parent d'un enfant handicapé (article L351-4-1).

6. Répit, droits de la personne aidée, où s'informer

- **583,52 € par an** : le volet répit de l'APA finance jusqu'à 583,52 € en 2026 — accueil de jour ou de nuit, hébergement temporaire, relais à domicile, aussi appelé relaying — pour l'aidant indispensable d'un bénéficiaire de l'APA.
- **1 159,32 €** : si cet aidant doit être hospitalisé, le plan d'aide peut être majoré jusqu'à 1 159,32 € par hospitalisation. La demande se fait auprès du conseil départemental, un mois avant si elle est programmée.
- **Dédommagement PCH** : au titre de l'aide humaine, l'aidant familial non salarié est dédommagé 4,93 € de l'heure, ou 7,40 € s'il a cessé ou réduit son activité. Ce dédommagement n'est pas imposable.
- **Salarié l'aidant** : avec la PCH, la personne handicapée ne peut pas employer en direct son conjoint, son concubin, son partenaire de Pacs, ses parents ni ses enfants. Exception : si son état exige une aide totale pour la plupart des actes essentiels et une présence quasi constante.
- **Où s'adresser** : le point d'information local, le CCAS et les plateformes d'accompagnement et de répit renseignent gratuitement. Le 0 800 360 360 est le numéro vert national des personnes handicapées et de leurs aidants.

Liste de contrôle

- ☐ Je vérifie mon lien avec la personne aidée et sa résidence en France.
- ☐ J'adresse ma demande de congé écrite à mon employeur au moins un mois avant.
- ☐ Je dépose ma demande d'AJPA à la Caf ou à la MSA avec l'attestation de mon employeur.
- ☐ Je vérifie si mon affiliation à l'assurance vieillesse des aidants est automatique.
- ☐ Je demande au conseil départemental le volet répit du plan d'aide APA.
- ☐ J'appelle le point d'information local ou le 0 800 360 360 pour faire le point.

Sources et pour aller plus loin

- Service-public, congé de proche aidant : F16920 : service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16920
- Pour les personnes âgées, l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) : pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier/l-allocation-journaliere-du-proche-aidant-qu-est-ce-que-c-est
- Service-public, allocation d'accompagnement d'une personne en fin de vie : F706 : service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F706
- Service-public, allocation journalière de présence parentale : F15132 : service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F15132

- Pour les personnes âgées, l'assurance vieillesse des aidants (AVA) : pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier/comment-beneficier-de-l-assurance-vieillesse-des-aidants-ava
- Pour les personnes âgées, le droit au répit dans le cadre de l'APA : pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier/l-aide-au-repit-dans-le-cadre-de-l-apa
- Service-public, payer un salarié ou un aidant familial avec l'APA ou la PCH : F32794 : service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F32794
- Autres fiches pratiques : certyneo.com/fr/ressources/fiches-pratiques-gratuites

Fiche pratique « Proche aidant : congé, AJPA, retraite et répit en 2026 » — version du 25/09/2026 — rédigée par l'équipe Certyneo (certyneo.com). Licence Etalab 2.0. Document informatif. Signaler une erreur : contact@certyneo.com.