

Fiche pratique "Où trouver du soutien et du répit en tant que proche aidant ?"

De nombreuses personnes aident chaque jour ou de manière très régulière un enfant ou un adulte en situation de handicap, en perte d'autonomie, ou atteint de maladie grave. Il existe des **solutions de répit à destination des aidants** afin de les soulager et de leur permettre de souffler.

I. Quelles sont les solutions de répit pour les aidants ?

Soutien extérieur

Solutions permettant de bénéficier d'un relai ou d'un soutien à l'extérieur du domicile

- Places d'accueil de jour ou de nuit
- Hébergement temporaire
- Hébergement en famille d'accueil

Accompagnement à domicile

Solutions permettant d'organiser un relai et un accompagnement au domicile de la personne aidée

- Baluchonnage
- Répit à domicile
- Aide la nuit

Moments privilégiés

Solutions proposant à l'aidant et à son proche de partager des moments privilégiés en dehors de leur quotidien

- Vacances adaptées
- Séjours de répit
- Maisons de répit

Pour en savoir plus sur les dispositifs liés à votre situation :

- Le site [Mon Parcours Handicap](#) liste les aménagements prévus au titre du droit au répit
- Le site du Ministère des Solidarités : [Des solutions pour soutenir le quotidien des aidants](#)
- Le site [Ma boussole aidants](#)

II. Les Plateformes de répit de proche aidant (PFR)

Les **Plateformes de répit de proche aidant** (PFR) sont des structures destinées à accompagner les aidants dans leur rôle auprès d'un proche en situation de handicap ou de dépendance.

Leur **mission** : proposer de l'écoute, des conseils, des solutions de répit et du soutien aux aidants qui souvent sont sous pression ou risquent l'épuisement. Elles permettent aux aidants de trouver un meilleur équilibre : se ressourcer, prendre du recul, accéder à des ressources, être orientés vers les services adaptés.

Formes de répit

Prise en charge temporaire du proche (à domicile ou en structure), relais, accueil de jour, accompagnement ponctuel, groupes de parole, activités pour l'aidant

Prévention de l'épuisement

L'un des enjeux est de prévenir l'épuisement des aidants en leur offrant des moments pour souffler et un soutien autour de leurs difficultés

III. Comment financer une solution de répit ?

Pour financer une solution de répit, plusieurs aides sont disponibles :

Congés et allocations

- **Congé de proche aidant**
- Allocation journalière du proche aidant (AJPA)

Prestations handicap

- **Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)**
- Prestation de compensation du handicap (PCH)

Autonomie et soutien

- **Allocation personnalisée d'autonomie (APA)**
- Aide au répit jusqu'à 548,54 euros
- Aides exceptionnelles CCAS/CIAS

Participations financières

- Fonds d'action sociale du département
- Caisse de retraite
- Mutuelle ou assurance santé

📌 Bon à savoir : le crédit d'impôt

Si vous faites appel à une société de service à domicile en emploi direct, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt à hauteur de 50 % de la rémunération et des cotisations sociales versées. Depuis janvier 2022, vous pouvez bénéficier de l'avance immédiate de ce crédit d'impôt. **Consultez l'article « Services à la personne : avance immédiate du crédit d'impôt ».**

IV. Le congé de proche aidant

Le congé de proche aidant permet à un salarié de **réduire ou suspendre temporairement** son activité professionnelle pour accompagner un proche en situation de handicap, en perte d'autonomie ou âgé.

Qui peut le demander ?

Tout salarié du **secteur privé ou public**, sans condition d'ancienneté, peut faire une demande de congé de proche aidant à tout moment de sa carrière.

Durée du congé

En l'absence d'accord collectif ou convention de branche, le congé peut aller jusqu'à **3 mois maximum**. Il peut être **fractionné** ou **renouvelé**, mais ne doit pas dépasser **1 an au total** sur toute la carrière.

Rémunération

Le congé n'est **pas rémunéré** par l'employeur (sauf dispositions conventionnelles). Toutefois, sous conditions, il peut percevoir une **allocation journalière du proche aidant (AJPA)**.

Démarches

Déposer une demande auprès de l'employeur **au moins un mois avant** la date envisagée, avec documents justificatifs. En cas d'urgence, le congé peut être demandé sans délai sur justificatif médical.

✔ Pour en savoir plus sur le congé de proche aidant :

- La page dédiée sur le site **Mon parcours handicap**
- La fiche pratique sur le site Service-public