A13
Le droit au répit de l'aidant

Faire reconnaître vos propres besoins lors de l'évaluation APA, et obtenir les aides qui existent pour vous.

Cette fiche n'a aucune valeur administrative. Elle fait partie de la boîte à outils Les Décisions de l'aidant. Elle ne remplace ni un avis médical, ni l'évaluation des professionnels de votre territoire.

Les montants cités sont ceux du 1er janvier 2026. Ils augmentent chaque année.

Le droit au répit n'est pas automatique. Il se demande, et le conseil départemental l'accorde au cas par cas.

Cette fiche décrit le système français. Outre-mer et à l'étranger, les règles changent. Parfois, une mesure porte le même nom sans avoir les mêmes règles. L'outil A19, « Outre-mer et hors de France », dit par où commencer.

LES AUTRES FICHES SONT POUR VOTRE PARENT. CELLE-CI EST POUR VOUS.

Le reste de cette boîte à outils sert à observer, décider, payer, sécuriser, toujours autour de votre parent. Celle-ci ne parle que de vous.

Depuis la loi du 28 décembre 2015, le proche aidant n'est plus vu comme un simple moyen de garder la personne à domicile. C'est une personne dont les besoins doivent être évalués. Cette reconnaissance existe. Mais elle ne s'active pas toute seule, et c'est tout l'objet de cette fiche.

LE MOMENT QUI DÉCIDE DE TOUT : LA VISITE À DOMICILE

Quand une demande d'APA est déposée, l'équipe médico-sociale du département vient au domicile. Elle évalue la situation de votre parent, et aussi celle de ses proches aidants. C'est écrit dans le code de l'action sociale et des familles.

Mais l'équipe n'évalue que ce qu'elle voit, et ce qu'on lui dit.

Vous n'êtes pas là ? Alors vous n'existez pas dans le dossier. Vous êtes là, mais vous minimisez ? Ce que vous minimisez ne sera pas noté. Et ce qui n'est pas noté au plan d'aide n'ouvre aucun droit.

Trois choses à faire avant la visite

1	Demandez la date, et arrangez-vous pour être là. C'est votre droit, et c'est le seul rendez-vous où votre situation à vous peut entrer dans un dossier.
2	Remplissez l'outil A01, « Les quatre piliers », et apportez-le. Son pilier D et sa question D6 disent en chiffres ce que vous aurez du mal à dire à voix haute devant votre parent.
3	Écrivez à l'avance les trois phrases de la page suivante. On ne les improvise pas dans un salon, devant sa mère qui écoute.

LES DEUX ENVELOPPES DE L'APA

Ce que c'est	Montant 2026	Ce que ça finance
Majoration pour le répit du proche aidant *Par an, utilisable dans l'année qui suit son attribution.*	jusqu'à **583,52 €** par an	Accueil de jour ou de nuit, hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial, relais à domicile (ce qu'on appelle aussi le baluchonnage).
Majoration en cas d'hospitalisation de l'aidant *Par hospitalisation, et non par an.*	jusqu'à **1 159,32 €** par hospitalisation	Le relais pendant votre absence : renforcement de l'aide à domicile, séjour temporaire, présence de nuit.

Les trois conditions du répit, dites franchement

1	Le plan d'aide APA de votre parent est utilisé jusqu'à son plafond. Tant qu'il reste des heures non utilisées, l'enveloppe répit ne s'ouvre pas.
2	Vous êtes jugé indispensable au maintien à domicile. Ce n'est pas un compliment, c'est un constat : si vous vous arrêtez, le maintien à domicile s'arrête.
3	Personne d'autre autour de lui ne peut vous remplacer. C'est là que beaucoup de familles se pénalisent elles-mêmes, en présentant une visite de temps en temps comme un vrai soutien.

À savoir : comme pour le reste du plan d'aide, une participation peut être demandée à votre parent sur cette enveloppe, selon ses revenus. Ce n'est pas forcément gratuit.

Le cas de l'hospitalisation en urgence

La majoration se demande à l'avance. Mais si votre demande reste sans réponse dans les huit jours avant votre hospitalisation, une majoration provisoire est accordée d'office. Et si aucune solution de relais n'est trouvée, le département doit en organiser une.

C'est sans doute la règle la moins connue de tout le dispositif. Et elle existe pour exactement la situation qui vous fait peur.

CE QU'IL FAUT DIRE, ET COMMENT LE DIRE

Le critère de la loi, c'est l'aidant « indispensable ». Ce n'est pas un jugement moral, il n'y a rien à mériter : c'est un constat. Pendant la visite, votre travail, c'est de le rendre vérifiable.

La colonne de gauche, c'est ce que disent les familles. Celle de droite, c'est ce qui finit écrit dans un dossier.

Ce qui n'est pas noté	Ce qui est noté
« Je m'en occupe un peu. »	**« J'interviens tous les jours de 18 h à 21 h, et le samedi entier. Cela fait dix-huit mois. »**
« C'est fatigant, mais ça va. »	**« Je n'ai pas dormi une nuit complète depuis quatre mois. Je suis en arrêt de travail depuis le 3 mars. »**
« Ma sœur aide quand elle peut. »	**« Ma sœur habite à six cents kilomètres et vient trois jours à Noël. Personne d'autre ne peut prendre le relais. »**
« On verra plus tard, ce n'est pas la priorité. »	**« Je demande que le besoin de répit soit inscrit au plan d'aide. »**

Demandez que ce soit écrit.

Une phrase dite pendant une visite n'ouvre rien. Une phrase écrite au plan d'aide ouvre un droit. Avant que l'évaluateur parte, posez la question telle quelle : « est-ce que mon besoin de répit figure dans ce que vous allez transmettre ? »

Et si le plan d'aide revient sans cette mention, vous pouvez demander une révision. À tout moment, pas seulement à la première demande.

Un mot sur la présence de votre parent

Dire ces phrases devant lui est difficile. Certains évaluateurs proposent un temps à part, et vous pouvez le demander. Ce n'est pas cacher quelque chose : parler de votre épuisement devant quelqu'un qui se sent déjà un poids, ça ne rend service à personne.

LA PORTE QUI S'OUVRE AUJOURD'HUI

Tout ce qui précède demande une évaluation, une décision, et des semaines. Il existe un dispositif qui ne demande rien de tout ça. Et presque personne ne le connaît.

Il existe environ deux cent cinquante plateformes d'accompagnement et de répit en France. Créées au départ pour les proches de malades d'Alzheimer, elles sont ouvertes depuis 2021 à tous les aidants : maladies neuro-dégénératives, maladies chroniques invalidantes, handicap, quel que soit l'âge de la personne aidée.

Ce qu'elles proposent	Écoute et soutien psychologique, information sur les droits, groupes de parole, formation, activités communes aidant-aidé, et orientation vers des solutions de relais : accueil de jour, hébergement temporaire, relayage à domicile.
Ce qu'elles ne demandent pas	Ni GIR, ni dossier APA, ni plafond de ressources, ni orientation préalable. Vous appelez, on vous répond.
Ce que ça coûte	La plupart des services sont gratuits. Une participation peut être demandée pour certains, le relais à domicile notamment.
Comment trouver la vôtre	Par l'annuaire national des plateformes, ou en demandant au CLIC, au service social du département, ou au médecin traitant. Tapez « plateforme d'accompagnement et de répit » suivi de votre ville.

Si vous ne deviez faire qu'une chose après avoir lu cette fiche, ce serait cet appel. Clairement. C'est le seul qui ne demande aucune démarche avant, et le seul qui donne un résultat la semaine même.

SI L'APA NE S'APPLIQUE PAS, OU PAS ENCORE

Votre parent n'a pas fait de demande, il est en GIR 5 ou 6, ou le plafond du plan d'aide n'est pas atteint : dans ces trois cas, l'enveloppe répit reste fermée. Mais d'autres portes restent ouvertes.

Votre caisse de retraite	Beaucoup proposent des aides ponctuelles pour payer un relais à domicile ou un séjour de répit. C'est peu connu, et rarement proposé : il faut appeler.
Votre mutuelle, votre prévoyance	Certains contrats collectifs prévoient un forfait aidant. Regardez votre notice, ou posez la question par écrit.
Votre commune, votre intercommunalité	Chèques répit, dispositifs locaux, accueils de jour aidés. Ça change beaucoup d'un endroit à l'autre : le CCAS saura.

VOS DROITS À VOUS, INDÉPENDAMMENT DE L'APA

Le congé de proche aidant, et son allocation	Réduire ou arrêter votre travail sans perdre votre emploi, et être indemnisé pour ces journées. C'est un autre guichet et une autre logique que l'APA. L'outil A16, « Congé de proche aidant et allocation journalière », lui est entièrement consacré, montants compris.
Votre retraite	Selon votre situation, l'aide que vous apportez peut vous ouvrir une affiliation gratuite à l'assurance vieillesse. À vérifier auprès de votre caisse : ça ne se fait jamais tout seul.

Ces enveloppes sont très peu utilisées. Pas parce qu'elles sont difficiles à obtenir. Parce que personne ne les demande.

À QUEL MOMENT LE RÉPIT CESSE D'ÊTRE UNE OPTION

Six phrases. Cochez celles qui sont vraies, sans arrondir.

☐	Je n'ai pas dormi une nuit entière depuis plus d'un mois.
☐	J'ai annulé ou repoussé mes trois derniers rendez-vous médicaux.
☐	Je n'ai pas passé une journée entière sans y penser depuis six mois.
☐	J'ai crié sur mon parent, ou j'ai eu envie de le faire.
☐	Je ne sais pas qui prendrait le relais si je tombais malade demain.
☐	J'ai cessé de voir les gens que je voyais avant.

Deux cases cochées : le répit n'est plus une option. C'est une condition pour que la situation tienne.

Ce n'est pas un jugement sur vous, ni un manque de volonté. C'est mathématique : une organisation qui repose sur une seule personne s'arrête quand cette personne s'arrête. Demander du répit protège votre parent autant que vous.

Vous avez des idées noires ? N'attendez pas la prochaine visite. L'outil A10, « Les premiers gestes après un signal d'alerte », dit quoi faire, aujourd'hui.

PRÉPARER L'ABSENCE AVANT D'EN AVOIR BESOIN

1	Demandez la carte d'urgence de l'aidant. Elle est gratuite, elle tient dans un portefeuille, et elle dit aux secours que quelqu'un dépend de vous. C'est la mesure la moins chère de toute cette fiche. L'outil A04, « Le classeur du domicile », sert à la tenir à jour.
2	Notez ce qu'il faudrait couvrir si vous partiez quinze jours : les gestes, les horaires, les codes, les habitudes. L'outil A04, « Le classeur du domicile », garde les contacts et le planning. L'outil A02, « Fiche d'état des lieux du parent », les préférences et les habitudes.
3	Répartissez ce qui peut l'être, par écrit et avec des noms. L'outil A05, « Grille de répartition entre aidants », sert à ça. L'outil A07, « Trame de réunion familiale », sert à en parler sans que ça tourne mal.
4	Demandez une révision du plan d'aide, même si la dernière est récente. Une situation qui s'est dégradée en six mois justifie une nouvelle évaluation.
5	Si c'est votre emploi qui ne tient plus, ça se joue ailleurs : l'outil A16, « Congé de proche aidant et allocation journalière », traite du congé et de son allocation.
6	Repérez dès maintenant l'accueil de jour et l'hébergement temporaire les plus proches. Le jour où il faudra, vous n'aurez ni le temps ni la tête à chercher.

A13 · Le droit au répit de l'aidant

Version 1.8, octobre 2026. La dernière version est toujours sur la page de téléchargement. Le code A13, lui, ne change jamais. Cette fiche accompagne le livre « Devenir aidant familial sans s'effondrer » (Nicolas MARVING). Le livre explique dans quel ordre prendre les décisions, et pourquoi.

Les montants du droit au répit et de la majoration pour hospitalisation augmentent chaque année : vérifiez-les sur pour-les-personnes-agees.gouv.fr ou auprès de votre conseil départemental avant de vous en servir.