A16
Congé de proche aidant et allocation journalière

Réduire ou arrêter votre travail pour un temps, sans perdre votre emploi, et être indemnisé pour ces journées.

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.

Les règles changent selon votre statut, votre convention collective et les accords de votre entreprise, qui peuvent être plus favorables. Vérifiez avant d'envoyer.

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.

L'ESSENTIEL EN UNE PHRASE

Le congé de proche aidant, c'est du temps. L'allocation journalière, c'est de l'argent. Ce sont deux choses différentes, et demander l'un ne déclenche pas l'autre.

DEUX DISPOSITIFS, QUATRE GUICHETS

Dispositif	À quoi il sert	Qui décide ou verse
Congé de proche aidant	Réduire ou arrêter votre travail pour un temps, pour aider un proche.	L'employeur ou l'administration, selon votre statut.
Allocation journalière	Compenser les journées non travaillées, ou réduites.	La CAF ou la MSA, selon votre régime.
APA	Financer un plan d'aide pour la personne aidée. Voir l'outil A14, « Le GIR et l'APA ».	Le conseil départemental.
MDPH et PCH	Évaluer et compenser les besoins liés à un handicap.	La MDPH, puis la CDAPH ou le département.

Ne confondez pas la situation de la personne aidée avec votre lien de parenté.

Si votre parent a un handicap reconnu, l'APA n'est peut-être pas le bon dispositif : renseignez-vous auprès de la MDPH. Pour une personne âgée qui perd son autonomie, c'est le département.

LE CONGÉ DE PROCHE AIDANT

Point	Ce qu'il faut savoir
À quoi il sert	Réduire ou arrêter votre travail pour un temps. L'idée, c'est de souffler de façon organisée, pas de quitter votre emploi.
Qui y a droit	Salariés, agents publics, indépendants, et certains demandeurs d'emploi. Les conditions changent selon le statut : sachez de quel régime vous dépendez avant d'écrire.
Combien de temps	Jusqu'à trois mois, renouvelables, dans la limite d'un an sur toute la carrière. Sauf si votre convention prévoit mieux.
Sous quelle forme	En une fois, en plusieurs fois, ou en temps partiel quand les règles le permettent.
La personne aidée	Elle doit être en perte d'autonomie, ou avoir un handicap qui répond aux critères officiels. Rassemblez les justificatifs, sans donner plus d'informations médicales que nécessaire.
Peut-on vous le refuser	Non, si les conditions sont remplies. En cas de refus, demandez la raison par écrit.

L'ALLOCATION JOURNALIÈRE DU PROCHE AIDANT

C'est un revenu de remplacement, pas un salaire. Elle ne couvre pas forcément tout ce que vous perdez. Et elle est pour vous, l'aidant, jamais pour la personne aidée.

Repère	Montant ou règle, au 1er janvier 2026
Par journée	66,64 € net
Par demi-journée	33,32 € net
Nombre de journées	Dans la limite de 66 jours par personne aidée
Où la demander	CAF ou MSA, selon votre régime. C'est une demande à part, différente de celle du congé.
Ce qui conditionne le versement	Les journées vraiment non travaillées ou réduites, votre situation, et celle de votre parent.

Vérifiez si elle se cumule avec vos autres prestations. Et faites un calcul prudent avant de vous engager : revenus perdus, nouvelles dépenses, délai de versement, ce qui vous restera pour vivre.

TROUVER LA BONNE PORTE

Votre situation	Premier interlocuteur	Ce qu'il faut demander
Salarié	RH, manager, ou représentant du personnel	Comment se passe le congé, s'il peut être fractionné, quel accord collectif s'applique
Agent public	Service RH de l'administration	Quel régime s'applique, et quelles pièces fournir
Indépendant	CAF ou MSA, et organisme social	Éligibilité et justificatifs d'activité
Demandeur d'emploi	France Travail, puis CAF ou MSA	Si c'est compatible avec l'indemnisation en cours

METTRE PAR ÉCRIT ET SUIVRE

1	Décrivez ce que vous faites vraiment, et à quelle fréquence. Le but n'est pas de prouver que vous êtes un héros. C'est de rendre la charge visible. L'outil A03, « Tableau des tâches invisibles », donne les chiffres.
2	Envoyez une demande datée, précise et sobre : quel dispositif, quelle période, en continu ou en plusieurs fois, comment se passe le retour. L'outil A09, « Modèle de message à l'employeur », contient le modèle complet.
3	Faites une demande à part auprès de la CAF ou de la MSA pour l'allocation. Une démarche ne déclenche pas l'autre.
4	Notez la date de dépôt et le délai annoncé. Relancez par écrit si rien n'arrive. L'outil A08, « Tableau de suivi des démarches », sert à ne rien perdre.
5	En cas de refus, demandez la raison par écrit, et faites-vous conseiller par un représentant du personnel, un service social ou une association.

PRÉPARER L'ENTRETIEN EN QUATRE ÉLÉMENTS

Parler avant d'être en difficulté, ce n'est pas un signe de faiblesse. En fait, c'est ce qui permet d'obtenir un aménagement plutôt que de finir en arrêt.

À préparer	Exemple de formulation
Les faits	« Les rendez-vous sont actuellement deux fois par semaine, le mardi et le jeudi. »
Le besoin	« J'ai besoin d'un aménagement sur six semaines. »
La proposition	« Je peux maintenir X, transmettre Y et documenter Z. »
La limite	« Je ne peux pas garantir de réunion après 18 h pendant cette période. »

Le congé n'est pas la seule solution. Télétravail, horaires aménagés, congés payés, jours de repos, temps partiel, relais à domicile, soutien psychologique : tout ça peut le compléter, ou le remplacer.

CHECKLIST

☐	Savoir quel est mon statut et quel régime s'applique.
☐	Lire la convention collective et les accords d'entreprise : ils peuvent être plus favorables.
☐	Chiffrer ma charge réelle avec l'outil A03, « Tableau des tâches invisibles ».
☐	Envoyer la demande de congé par écrit, datée, et en garder copie.
☐	Déposer la demande d'allocation auprès de la CAF ou de la MSA.
☐	Calculer ce qui me restera pour vivre avant de m'engager sur une période.
☐	Vérifier si l'allocation se cumule avec mes autres prestations.
☐	Fixer avec l'employeur une date pour faire le point.

À enchaîner avec

L'outil A09, « Modèle de message à l'employeur », pour le modèle. L'outil A13, « Le droit au répit de l'aidant », pour le répit payé par l'APA, qui passe par un autre guichet. Et l'outil A08, « Tableau de suivi des démarches », pour suivre les deux dossiers.

A16 · Congé de proche aidant et allocation journalière

Version 1.5, octobre 2026. La dernière version est toujours sur la page de téléchargement. Le code A16, 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.

Le montant de l'allocation journalière et les durées de congé changent régulièrement : vérifiez-les sur les pages officielles de la CAF ou de la MSA avant toute démarche.