A19
Outre-mer et hors de France : par où commencer

Savoir ce qui s'applique chez vous, trouver l'institution à contacter en premier, et éviter les dispositifs qui portent le même nom sans avoir les mêmes règles.

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.

Cette fiche ne donne aucun droit : elle oriente. Les règles, montants et conditions dépendent de chaque territoire, et changent souvent.

C'est la version hors de France des autres outils, qui décrivent tous le système français.

L'ESSENTIEL EN UNE PHRASE

Dans les quatre départements d'outre-mer historiques, tout ce que disent ces outils s'applique. Ailleurs, il n'y a pas d'équivalent au système français. Il y a d'autres systèmes, parfois avec les mêmes mots, et des règles contraires.

CE QUI RESTE VALABLE, OÙ QUE VOUS SOYEZ

Neuf outils de cette boîte ne dépendent d'aucune administration. Ils parlent de relations, d'organisation et de charge, et ça ne change pas d'un pays à l'autre. Vous pouvez les utiliser tels quels.

Outil	Ce qu'il fait
A17 · La bascule en faits	Dire ce qui a changé, mesurer ce que ça coûte, savoir à qui le dire.
A18 · Parler à votre parent	Ouvrir la conversation sans fermer la porte.
A02 · État des lieux du parent	Noter où en est votre parent, à une date donnée.
A24 · Le relevé de trente jours	Remplacer une impression par des faits datés.
A03 · Tâches invisibles	Faire voir le travail d'organisation.
A04 · Le classeur du domicile	Contacts, planning, carnet de transmission, au même endroit.
A05 · Répartition entre aidants	Passer de la bonne volonté à des tâches avec un nom et une date.
A07 · Réunion familiale	Une conversation courte qui finit par des décisions.
A11 · Bilan mensuel et continuité	Tirer les leçons du mois, sécuriser le suivant.

Deux autres marchent partout sans citer aucun dispositif : A20, pour décider quand on arrête de tout compenser, et A21, pour voir l'écart entre ce qui rentre et ce qui sort. A01, « Les quatre piliers », vaut aussi partout, sauf son annexe financière.

OUTRE-MER : TROIS SITUATIONS, PAS UNE

Le statut juridique du territoire décide de ce qui s'applique. C'est la première chose à vérifier, avant toute démarche.

Territoire	Ce qui s'applique	Ce qu'il faut savoir
Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion	Tout ce que décrivent ces outils.	L'APA et la grille AGGIR s'y appliquent, avec des adaptations fixées par décret. L'outil A14, « Le GIR et l'APA », est valable : adressez-vous à votre conseil départemental comme en métropole.
Mayotte	Un régime adapté, distinct.	L'APA et la PCH y ont été étendues par des textes propres, avec des adaptations inscrites au code de l'action sociale et des familles. Les principes tiennent, les détails changent : faites confirmer chaque point par le Département.
Polynésie française, Nouvelle-Calédonie, Wallis-et-Futuna	Rien de ce qui touche à l'APA.	Les questions sociales relèvent du territoire lui-même. Ces territoires ont leur propre protection sociale et leurs propres prestations. Faites comme pour les pays de cette fiche : cherchez qui évalue, qui paie, qui reconnaît l'aidant.
Saint-Pierre-et-Miquelon, Saint-Martin, Saint-Barthélemy	Variable selon la matière.	Certains textes s'y appliquent, d'autres non. Il n'y a pas de règle générale. La seule méthode sûre : poser la question par écrit à la collectivité.

Un point concret pour la Guyane et La Réunion

Dans ces deux départements, les établissements ont un forfait global unique pour le soin et la dépendance. Il n'y a donc pas de demande individuelle d'APA en établissement : l'établissement indique directement une participation forfaitaire. Vérifiez auprès de l'EHPAD avant de monter un dossier inutile.

LES FAUX AMIS

Ce sont les pièges les plus coûteux, parce qu'on croit avoir compris. Exemple concret : un lecteur belge qui applique la règle française de l'APA se trompe exactement dans le mauvais sens.

Le mot	En France	Ailleurs
APA	Allocation personnalisée d'autonomie. 60 ans et plus, GIR 1 à 4. Pas de condition de ressources : les revenus jouent seulement sur la participation.	En Belgique : allocation pour l'aide aux personnes âgées. 65 ou 66 ans selon la région, et seulement pour les personnes aux ressources limitées. Même sigle, règle inverse.
GIR	Groupe iso-ressources, de 1 à 6, issu de la grille AGGIR. Ouvre l'accès à l'APA.	N'existe nulle part ailleurs. La Belgique évalue avec des points, la Suisse avec trois degrés d'impotence, le Québec avec une évaluation des besoins au CLSC.
Proche aidant	Statut reconnu depuis 2015, qui ouvre le droit au répit et le congé de proche aidant.	Reconnu au Québec depuis la loi de 2020, en Belgique sous le statut d'aidant proche. En Suisse, la reconnaissance passe surtout par des dispositifs cantonaux.
Le département	Le niveau qui décide de l'APA et du plan d'aide.	Sans équivalent. Belgique : la région, via la mutualité. Suisse : le canton et la caisse de compensation. Québec : le CISSS ou le CIUSSS de votre territoire.

BELGIQUE : quatre régimes, pas un

L'allocation pour l'aide aux personnes âgées dépend maintenant des régions. C'est votre domicile, et lui seul, qui décide de l'institution compétente. Si vous changez de région, il faut faire transférer le dossier dans les trois mois.

Où vous vivez	Qui est compétent	Le premier appel
Wallonie de langue française	L'AVIQ, avec les mutualités qui traitent les dossiers.	Votre mutualité, service APA.
Région de Bruxelles-Capitale	Iriscare, depuis le 1er janvier 2021.	Iriscare, service APA.
Flandre	La Communauté flamande, via les caisses de soins liées à la mutualité. L'allocation y porte un autre nom.	Votre mutualité.
Communauté germanophone	Dispositif distinct, le Pflegegeld.	Ostbelgien.

Trois conditions à vérifier avant toute démarche

Un âge minimum de 65 ou 66 ans selon la région. Des conditions de séjour en Belgique : quinze ans depuis vos vingt ans, dont cinq sans interruption. Et une évaluation de la perte d'autonomie avec des points, souvent faite sur dossier à partir des informations de votre médecin traitant.

Pour tout le reste (aide à domicile, répit, adaptation du logement), la porte d'entrée, c'est votre mutualité et le CPAS de votre commune.

SUISSE : le fédéral pose le cadre, le canton fait le reste

Le dispositif central s'appelle l'allocation pour impotent, versée par l'AVS ou l'AI. Sur un point important, c'est l'inverse de l'APA française : elle ne dépend ni du revenu, ni de la fortune.

Le dispositif	Ce qu'il faut savoir
L'allocation pour impotent	Pour les personnes qui ont besoin d'une aide régulière pour les gestes ordinaires de la vie. Trois degrés : faible, moyenne, grave. L'impotence doit durer depuis au moins six mois sans interruption, avec un certificat médical. Sans lien avec le revenu ou la fortune.
Les montants	En 2026, environ 252 francs par mois pour une impotence faible, 630 pour une moyenne, 1 008 pour une grave, au titre de l'AVS. À confirmer auprès de votre caisse de compensation.
Les prestations complémentaires	Elles peuvent rembourser des frais d'aide au ménage et d'assistance pour rester à domicile, y compris l'aide d'un proche qui ne vit pas avec la personne. Elles, en revanche, dépendent des ressources.
La bonification pour tâches d'assistance	Elle n'est pas versée en argent : elle s'ajoute chaque année au revenu pris en compte pour votre future rente AVS. Elle se demande chaque année, avec un effet rétroactif de cinq ans. Beaucoup d'aidants le découvrent trop tard.
Le niveau cantonal	Certains cantons versent une allocation au proche aidant qui réduit son travail d'au moins 50 %, selon ses ressources. Les règles changent beaucoup d'un canton à l'autre.

Vos deux premiers appels : la caisse de compensation de votre canton pour l'allocation pour impotent, et l'organisation d'aide et de soins à domicile de votre commune pour le reste.

QUÉBEC : le CLSC d'abord, les crédits d'impôt ensuite

Il n'existe pas d'allocation comparable à l'APA. L'aide passe par les services publics de soutien à domicile d'un côté, et par les impôts de l'autre. Deux circuits séparés, qu'il faut activer tous les deux.

Le dispositif	Ce qu'il faut savoir
Le soutien à domicile	Il se demande au CLSC de votre territoire, rattaché au CISSS ou au CIUSSS. C'est là que se fait l'évaluation des besoins, et que s'ouvre le plan de services.
Le crédit d'impôt pour personne proche aidante	Remboursable, versé même si vous ne payez pas d'impôt. Deux volets : l'aide à une personne de 18 ans et plus avec une déficience grave et prolongée, et l'aide à un parent de 70 ans et plus. Les montants dépendent de si vous vivez ensemble.
Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés	Pour les personnes de 70 ans et plus qui vivent au Québec, sur certaines dépenses de maintien à domicile. Il est pour la personne aidée, pas pour l'aidant.
Les prestations d'assurance-emploi pour proches aidants	Dispositif fédéral, pour s'absenter du travail auprès d'un proche gravement malade. Couvre une partie du salaire, selon le type de soins.
Le congé	Attention : selon votre employeur, ce sont les règles de la province ou les règles fédérales qui s'appliquent. Vérifiez de quel régime vous dépendez avant de faire une demande.

Un numéro qui remplace toute cette fiche

Le service Info-aidant de L'Appui oriente vers les ressources locales : 1 855 852-7784. C'est ce qui ressemble le plus, au Québec, aux plateformes de répit françaises. C'est le premier appel à passer.

ÊTRE RÉMUNÉRÉ OU DÉDOMMAGÉ : OÙ DEMANDER

C'est la question que les aidants posent le plus, et celle où circulent le plus d'informations fausses. Aucun des quatre territoires ne verse quoi que ce soit automatiquement. Et aucun ne le verse à quelqu'un qui ne l'a pas demandé.

Une règle vaut partout : la question se pose au moment de l'évaluation, pas après. Ce qui n'a pas été demandé quand le plan d'aide a été fait se redemande rarement avant sa révision.

Territoire	Par quelle voie	Le premier appel
France	Deux voies, décidées dans le plan d'aide : être salarié par votre parent, ou être dédommagé sans contrat de travail. Certains liens familiaux ne permettent pas d'être salarié : vérifiez votre situation avant de vous engager. Il existe aussi, pour certains aidants, une affiliation gratuite à l'assurance vieillesse.	Le service autonomie de votre conseil départemental, avant la visite d'évaluation. Et votre caisse d'allocations familiales pour l'affiliation vieillesse.
Belgique	Pas de salaire direct pour l'aidant. La voie principale, c'est la reconnaissance du statut d'aidant proche, qui ouvre une interruption de carrière indemnisée. C'est un congé, pas un salaire.	Votre mutualité, pour la reconnaissance. Puis l'organisme fédéral de l'emploi pour l'indemnisation de l'interruption.
Suisse	Trois voies, qui peuvent se cumuler : la bonification pour tâches d'assistance, qui n'est pas versée mais améliore votre future rente ; une allocation cantonale au proche aidant, dans certains cantons seulement ; et, dans plusieurs cantons, la possibilité d'être engagé par une organisation d'aide et de soins à domicile.	Votre caisse de compensation cantonale pour la bonification (rétroactive sur cinq ans, à demander chaque année). Puis le service cantonal de la santé pour les deux autres voies.
Québec	Deux circuits séparés, à activer tous les deux : l'allocation directe, qui permet à la personne aidée de payer elle-même son aide à domicile, et le crédit d'impôt remboursable pour personne proche aidante, versé même sans impôt à payer.	Le CLSC de votre territoire pour l'allocation directe. Revenu Québec pour le crédit d'impôt.

TROIS CHOSES À SAVOIR AVANT DE DEMANDER

Être salarié par son parent crée un contrat de travail.

Avec tout ce que ça implique : cotisations, fiche de paie, obligations d'employeur pour votre parent, lien de subordination avec lui, et une fin de contrat le jour où la situation s'arrête. Ce n'est pas une raison de dire non. C'est une conséquence à connaître avant de signer.

Le montant ne compense presque jamais le revenu abandonné.

Mettez les deux chiffres côte à côte avant de décider : ce qui serait versé chaque mois, et ce que vous arrêteriez de gagner. L'outil A21, « Le reste à charge », sert exactement à ça. Faites ce calcul avant de réduire votre travail, pas après.

Certaines aides peuvent être récupérées ou requalifiées.

Selon les dispositifs et les territoires, ce qui a été versé peut être repris, ou changer de nature au moment d'une succession. Posez la question par écrit au moment de la demande, et gardez la réponse.

À enchaîner avec l'outil A16, « Congé de proche aidant et allocation journalière », si vous avez besoin de vous absenter du travail plutôt que d'être payé. Et avec l'outil A21, « Le reste à charge », pour comparer ce qui serait versé à ce que la situation coûte.

À QUI DIRE VOTRE PHRASE DE BASCULE : LES INTERLOCUTEURS EN FRANCE

L'outil A17, « La bascule en faits », vous fait écrire une phrase : depuis quand vous aidez, pour quoi, combien d'heures, et sur quoi ça pèse. Il dit à quels rôles la dire. Voici, pour la France, qui tient ces rôles, et ce que chacun peut ouvrir.

À qui vous la dites	Ce que ça peut ouvrir	L'outil qui prend la suite
À la plateforme d'accompagnement et de répit de votre secteur	De l'écoute, de l'information, un relais. C'est la seule porte qui s'ouvre aujourd'hui : ni GIR, ni APA, ni dossier, ni condition de ressources. Le plus souvent gratuit.	A13 · le droit au répit
Au médecin traitant de votre parent	Une évaluation, une orientation, un signalement au département.	A14 · le GIR et l'APA
Au conseil départemental	Une demande d'APA, un plan d'aide, une visite à domicile.	A14 · le GIR et l'APA
À l'équipe médico-sociale, pendant la visite	La reconnaissance de vos besoins d'aidant, et la majoration de répit.	A13 · le droit au répit
À votre employeur	Un aménagement, un congé, une allocation journalière.	A09 puis A16
À votre fratrie	Une répartition écrite, au lieu d'un déséquilibre dont personne ne parle.	A07 puis A05

Hors de France, les rôles sont les mêmes, mais les institutions changent : voyez les parties par territoire de cette fiche.

OÙ TROUVER DE L'ÉCOUTE ET DE L'ORIENTATION

La France a ses plateformes d'accompagnement et de répit. Les trois autres territoires ont un équivalent, mais différent : public et bien réparti au Québec, cantonal en Suisse, associatif en Belgique.

Territoire	L'équivalent	Ce qu'il faut savoir
France	Plateformes d'accompagnement et de répit	Environ 250, financées, ouvertes à tous les aidants depuis 2021. Voir l'outil A13, « Le droit au répit de l'aidant ».
Québec	L'Appui et son service Info-aidant	Ce qui ressemble le plus : une porte d'entrée unique, des antennes régionales, une orientation vers les ressources locales.
Suisse	Dispositifs cantonaux	Pas de réseau fédéral. Vaud a Espace Proches et une ligne gratuite. Fribourg a une ligne cantonale d'écoute et d'orientation. D'autres cantons ont leurs propres structures. La Croix-Rouge et Pro Senectute sont partout.
Belgique	Associations d'aidants proches	Trois associations couvrent la Belgique francophone : écoute, groupes de parole, documentation. C'est moins dense qu'en France, avec en plus des initiatives des communes : espaces répit, primes locales.

LA CARTE D'URGENCE DE L'AIDANT : elle existe dans les quatre

Format carte bancaire, à garder dans votre portefeuille. Elle dit aux secours qu'une personne dépend de vous, et donne les coordonnées de qui peut prendre le relais. Gratuite partout. Et presque inconnue partout.

Territoire	Où la demander
France	Auprès du groupe PRO BTP, avec l'Association Française des Aidants. Certains départements diffusent aussi leur propre version à imprimer.

Suisse	Selon le canton, auprès des associations de proches aidants. Le Valais ajoute un « plan d'urgence » à remplir, qui reste chez la personne aidée, avec une copie pour chaque contact de relais.
Belgique	Auprès de l'ASBL Aidants-Proches, qui en propose deux versions : une pour l'aidant, une pour la personne aidée.

Le « plan d'urgence » valaisan mérite d'être copié, où que vous viviez. C'est exactement ce que fait l'outil A04, « Le classeur du domicile », dans un format que les secours trouvent seuls.

ET SI VOUS VIVEZ AILLEURS

La méthode est la même partout, y compris en Polynésie, en Nouvelle-Calédonie et à Wallis. Cherchez qui évalue la perte d'autonomie, qui paie, et qui reconnaît l'aidant. Ce sont presque toujours trois interlocuteurs différents. Puis posez la seule question qui compte au premier rendez-vous : de quel dispositif est-ce que je dépends, et qui décide ?

A19 · Outre-mer et hors de France : par où commencer

Version 1.6, octobre 2026. La dernière version est toujours sur la page de téléchargement. Le code A19, 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.

Depuis la version 1.4, cette fiche porte le tableau des interlocuteurs français, retiré de A17 pour que cet outil serve partout. Les dispositifs, montants et compétences de ces territoires changent chacun de leur côté. Vérifiez-les auprès de l'institution compétente avant toute démarche : cette fiche oriente, elle ne fait pas foi.