



**Ma Boussole**  
Aidants

une initiative

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

# Le guide pratique du répit

édition 2023 - 2024



**RENDEZ-VOUS SUR**  
**[maboussoleaidants.fr](https://maboussoleaidants.fr)**

# Sommaire

- 3 **ÉDITO**
- 4 **QU'EST-CE QUE LE RÉPIT ?**
- 5 Pourquoi le répit est-il important ?
- 6 Les bénéficiaires du répit
- 7 Les principaux freins au répit
  
- 8 **LES SOLUTIONS DE RÉPIT À DOMICILE**
- 9 Le relayage
- 10 Le Baluchonnage
- 11 Témoignage sur le Baluchonnage
- 12 Zoom sur Baluchon France
- 13 Les modes de garde temporaires adaptés
- 14 La garde et la présence de nuit
  
- 15 **LES SOLUTIONS DE RÉPIT HORS DOMICILE**
- 16 L'accueil de jour temporaire pour un proche âgé
- 17 L'accueil de jour temporaire pour un proche handicapé
- 18 L'hébergement temporaire en établissement pour un proche âgé
- 19 L'hébergement temporaire en établissement pour un proche handicapé
- 20 Témoignage sur l'accueil temporaire
- 21 Les maisons de répit
- 22 L'accueil familial temporaire
- 23 Témoignage sur l'accueil familial temporaire
- 24 Zoom sur la solution MonSenior
- 25 Les haltes-garderies et jardins d'enfants adaptés
  
- 26 **SÉJOURS DE VACANCES, LOISIRS ET RÉPIT**
- 27 Les séjours de vacances adaptés
- 28-29 Les séjours de répit
- 30-31 Les loisirs adaptés
  
- 32 **METTRE EN PLACE DU RÉPIT**
- 33 Vos interlocuteurs clés
- 34 Quelques étapes importantes
- 35 Et si mon proche refuse
  
- 36 **LES AIDES FINANCIÈRES**
- 37-38 Les aides financières pour un proche âgé
- 39-40 Les aides financières pour un proche handicapé

# Edito

Recherche de solutions pour pallier la perte d'autonomie, réalisation des démarches administratives et appui aux gestes de la vie sont les actes quotidiens des aidants. En France, la qualité de vie et le bien-être des personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes en situation de handicap reposent sur le soutien qu'apportent les 9,3 millions d'aidants. Un rôle exigeant demandant un investissement fort, tant physique que moral, qui peut conduire à l'épuisement et à l'isolement par manque de relais.

Pourtant, il existe une grande diversité de solutions de répit pouvant répondre aux besoins spécifiques du proche tout en permettant à l'aidant de se ressourcer.

S'il existe de nombreux freins personnels qui empêchent les aidants de les actionner, comme le manque de conscience de son propre rôle, la difficulté à déléguer l'aide ou la culpabilité de laisser son proche, il existe aussi des freins structurels. Ces solutions, comme le rappelle le dernier rapport des pouvoirs publics sur les freins au développement des solutions de répit (1), nécessitent encore d'être déployées à large échelle, promues et soutenues pour être plus accessibles.

C'est dans la continuité de notre engagement à faciliter le parcours des aidants, donner de la visibilité aux solutions d'ores et déjà présentes sur les territoires et faire connaître leur diversité, leur fonctionnement et leurs conditions d'accès que nous avons élaboré ce guide synthétique, simple et pédagogique.

Avec ce livret, nous espérons vous apporter les clés de compréhension des ressources à activer pour vous aider à prendre soin de vous, souffler quelque temps et ainsi favoriser un meilleur accompagnement de votre proche et préserver la relation.

**Pascal Le Guyader**

Président de Ma Boussole Aidants

*(1) Rapport 2022 de l'Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS), Soutenir les aidants en levant les freins au développement de solutions de répit*

# QU'EST-CE QUE LE RÉPIT ?

Accompagner au quotidien un proche peut être très prenant, voire épuisant physiquement et psychologiquement. Derrière la notion de répit se cache l'ensemble des solutions permettant aux aidants de déléguer temporairement certaines tâches ou décisions à un professionnel qualifié pour leur permettre de souffler. On parle notamment de :

- Déléguer l'aide aux gestes du quotidien ou le soutien moral quelques heures par jour,
- Profiter de séjours de répit,
- Assurer la présence d'un professionnel le temps d'une course, d'un rendez-vous, d'une soirée,
- Faire appel à un accueil de jour ou à un hébergement temporaire le temps d'un week-end, une semaine ou plus.

Mettre en place ces solutions dès le début de son parcours d'aidant permet de préserver sa santé mentale et physique, favorise de ce fait un meilleur accompagnement pour le proche et renforce l'harmonie de la relation entre les deux. Afin de vous aider à améliorer votre bien-être et celui de votre proche, Ma Boussole Aidants décrypte toutes les solutions de répit qui s'offrent à vous, les démarches pour y accéder et les aides financières disponibles.

**Prendre du répit ne signifie pas que vous abandonnez votre rôle d'aidant. Au contraire, prendre soin de vous vous aide à mieux prendre soin de votre proche.**



## Pourquoi le répit est-il si important ?



### Avec l'éclairage du Dr Céline Martinez

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET AIDANTE

“Un aidant est comme un sportif de haut niveau. Pour que cette mission n’abîme pas sa santé, il faudrait qu’on lui prodigue des soins réguliers afin qu’il tienne la charge.” Ce rôle qu’elle qualifie de “titan”, Céline Martinez, en a parfaitement conscience, en tant que maman d’un enfant atteint du syndrome de Prader-Willi. Également psychologue clinicienne, elle sait à quel point les aidants n’y sont pas préparés et manquent d’accompagnement.

Assurer le soutien psychologique, organiser les finances et les rendez-vous médicaux, coordonner les aides à domicile... “Les aidants se retrouvent rapidement dans une mécanique du faire. Ils font de plus en plus pour compenser les manques de la perte d’autonomie ou du handicap pour que le quotidien de leur proche se poursuive aussi normalement que possible. Au bout d’un moment, on est avalé par ce rythme régulier et énergivore”, explique la psychologue. Bien souvent, on se rend compte de l’ampleur de la tâche trop tard, lorsque le physique et le mental craquent.

Beaucoup d’aidants ne s’autorisent ni à souffler, ni à relayer l’aide à quelqu’un de l’extérieur, parce qu’ils n’ont pas connaissance des solutions à leur portée. Ils ont aussi le sentiment d’abandonner leur proche, de manquer à leur devoir ou de ne pas faire assez pour assurer le bien-être de la personne qu’ils accompagnent.” Et pourtant il faudrait prendre le problème à l’envers, nous explique la psychologue. Comprendre que si on veut accompagner correctement son proche, plus longtemps et sans agressivité à cause de la fatigue et du stress, il faut prendre soin de soi et se reposer aussi.”

“

*On a le sentiment d’abandonner son proche, de manquer à son devoir ou de ne pas faire assez pour assurer son bien-être.*

”

# Les bénéfices du répit

- 1 Prévenir les problèmes de santé :** en s'occupant de leur proche, beaucoup d'aidants ont tendance à reléguer leur propre santé au second plan. Selon une étude de la DREES sur les proches aidants de seniors, publiée en 2019, près de 47 % déclarent au moins une conséquence négative de l'aide apportée sur leur santé physique ou leur moral.
- 2 Éviter le burn-out :** les solutions de répit ont un impact significatif dans la prévention de l'épuisement des aidants. Déléguer temporairement l'accompagnement de son proche à une personne formée permet de se reposer, souffler et se libérer du temps pour voir du monde ou profiter de temps de loisirs. Autant d'activités qui ne semblent pas prioritaires lorsqu'on aide un proche fragilisé, mais qui permettent de se ressourcer afin de retrouver la force et l'énergie de continuer à l'aider.
- 3 Favoriser l'autonomie du proche :** même si c'est par amour, surprotéger le proche qu'on accompagne peut favoriser la perte d'autonomie ou freiner l'apprentissage. Relayer l'accompagnement à une autre personne hors du cadre habituel peut permettre à son proche de vivre des expériences dans un cadre différent et révéler des capacités inattendues. Cela peut aussi faire connaître des pratiques auxquelles l'aidant n'aurait pas pensé, et qui pourraient lui faciliter le quotidien.
- 4 Préserver la relation :** le stress et la fatigue sont des sources d'irritabilité et de détresse émotionnelle qui peuvent affecter la qualité de la relation entre l'aidant et le proche. En prenant du temps pour se reposer l'aidant est en mesure de mieux répondre aux besoins de son proche avec plus de patience, de bienveillance et d'attention. C'est aussi l'occasion de retrouver le lien affectueux initial qui unit l'aidant à la personne qu'il accompagne.
- 5 Se retrouver soi-même :** se promener dans un parc, boire un café, aller au cinéma, voir des amis... Déléguer son accompagnement sur une durée de quelques heures à quelques jours permet de libérer du temps pour retrouver ceux et ce qu'on aime. Ces petites choses sont loin d'être futiles, elles rechargent les batteries et donnent la force de continuer à soutenir l'autre.

## **Les principaux freins au répit**

- **Un manque de conscience de son rôle et de ses besoins**
- **La lourdeur administrative**
- **Un budget important**
- **Une organisation complexe**
- **Un manque d'information**
- **La culpabilité**
- **La peur que ça se passe mal**
- **Le refus du proche d'avoir une aide extérieure**

# LES SOLUTIONS DE RÉPIT À DOMICILE

Les solutions de répit à domicile regroupent tous les services qui vous permettent de déléguer temporairement, de façon périodique ou régulière, votre rôle de soutien à un professionnel. Le relais peut se faire directement au domicile de votre proche ou chez vous. L'intervenant assure une présence rassurante en tenant compagnie à votre proche, coordonne d'éventuels prestataires, comme les soins à domicile et le personnel médical et peut même organiser des activités stimulantes et divertissantes.

Le répit à domicile assure la continuité d'un accompagnement attentionné pour la personne fragilisée en l'absence de l'aidant. Tout en conservant son environnement habituel, votre proche bénéficie de nouvelles interactions sociales. Pendant ce temps, vous pouvez vous absenter, vous reposer tout en sachant que votre proche est en sécurité et bien entouré.



# Le relayage

Le relayage est un service de suppléance de l'accompagnement. Il est ponctuel et de courte durée. Un professionnel qualifié vient à votre domicile ou celui de votre proche pour assurer tout ce qui est relatif au rôle de l'aidant (tenir compagnie, assurer la coordination des intervenants, aider aux gestes du quotidien). Si vous avez besoin de relayage sur plusieurs heures, voire une demi-journée, cela pourrait nécessiter l'intervention de plusieurs personnes, en raison du cadre juridique de cette solution qui impose un changement d'intervenants toutes les 36 heures maximum, ou simplement à cause des indisponibilités des professionnels.

## Quelles démarches ?

La mise en place du relayage se fait directement avec la structure de service d'aide à la personne. Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC), le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou encore la mairie de votre ville peuvent vous indiquer les coordonnées des structures proches de chez vous. Toutes ces informations sont également disponibles en ligne sur Ma Boussole Aidants. Une rencontre entre vous, votre proche et les intervenants sera ensuite organisée pour que le professionnel et l'aidé apprennent à se connaître.

## Quel coût ?

Le coût du relayage est similaire à celui d'une intervention d'aide à domicile. Le montant légal est d'au moins 23 euros de l'heure, avant déduction fiscale et peut varier selon le niveau de perte d'autonomie de la personne aidée.

## Quelles aides ?

- L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)
- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- L'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH)
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



# Le Baluchonnage

Le Baluchonnage est une solution qui remplace l'aidant sur une durée plus longue que le relayage, avec un seul intervenant. Cette personne, formée et appelée "Baluchonneur", prend votre place auprès de votre proche de manière ininterrompue (jour et nuit), pour une durée allant de 36 heures à 6 jours. Ce dispositif est en expérimentation en France depuis 2019. Une décision concernant la pérennisation de ce dispositif est attendue en 2023. L'objectif est de définir un cadre juridique et financier permettant au Baluchonneur d'intervenir jusqu'à 144 heures consécutives.

## Quelles démarches ?

Pour trouver un service de Baluchonnage, rendez-vous sur la carte des solutions de Ma Boussole Aidants ou adressez-vous à votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou une plateforme de répit. Tous les services disponibles se trouvent également sur la carte interactive du site [baluchonfrance.com](http://baluchonfrance.com).

Prévoyez un délai d'au moins deux mois pour la mise en place. Un coordinateur évaluera les besoins du proche aidé par rapport à ses habitudes et aux difficultés qu'il peut rencontrer avec l'aidant. L'équipe proposera ensuite l'intervention à un Baluchonneur et une rencontre de courtoisie aura lieu entre les trois parties. Le jour J, trois heures de transition seront nécessaires avant que l'aidant ne quitte les lieux.

## Quel coût ?

Le Baluchonnage est proposé en tant que prestataire. Vous n'êtes pas l'employeur direct de la personne, c'est le service auquel vous vous adressez qui gère l'administratif et les questions de contrat de travail. Le coût journalier du Baluchonnage est d'environ 700 euros par jour avec un reste à charge compris entre 0 et 150 euro(s) par jour.

## Quelles aides ?

Le Baluchonnage étant encore en expérimentation, aucune aide financière n'y est officiellement rattachée. Certains Conseils Départementaux, mais aussi, la Carsat, les communes ou d'autres subventions octroyées aux services de Baluchonnage permettent actuellement de diminuer le reste à charge des aidants. Leur intervention varie en fonction des départements. Les retraites complémentaires de la Fédération Agirc-Arrco peuvent également (avec dossier de demande d'aide individuelle) participer à hauteur de 4000 euros par an.

1. Baluchon France opère selon le modèle québécois et est sous licence de Baluchon Répit long terme. Baluchonnage est une marque déposée de Baluchon Répit long terme

# Baluchonnage : « J'ai pu passer 3 jours sans inquiétude »

*Depuis trois ans, je m'épuise et j'arrive de moins en moins à trouver du temps pour pouvoir souffler un peu.*

**Michel, 75 ans aidant de sa femme atteinte de la maladie de Parkinson depuis 18 ans raconte pourquoi le Baluchonnage est la solution de répit qui leur convient le mieux.**

Au départ, elle a refusé. La maladie évoluant beaucoup ces derniers temps, elle a peur de se retrouver dans un EHPAD, ce que je souhaite éviter le plus longtemps possible. Je lui ai suggéré de rencontrer la personne qui devait nous présenter la solution, avant de rejeter complètement l'idée. Cet échange a permis de convaincre mon épouse. La Baluchonneuse est venue un après-midi pour voir notre quotidien afin que rien ne change pour mon épouse. Le courant est tout de suite passé entre elles. Elles avaient les mêmes passions et beaucoup d'autres points communs. Je suis donc parti l'esprit tranquille avec, malgré tout, une petite appréhension pour le reste de la journée et du séjour.

Tout ce que je voulais, c'était m'assurer que tout allait bien pour elle. Il m'est déjà arrivé de devoir assister à des événements et si elle m'appelle pour me dire que ça ne va pas, c'est terminé. Je ne peux plus me concentrer, je ne pense qu'à ça. Le premier soir, lorsque j'ai appelé ma femme, j'ai tout de suite entendu à sa voix que non seulement elle était bien, mais elle était aussi transformée. Elle avait retrouvé son petit côté humoristique. Elle était ravie d'avoir rencontré cette nouvelle personne. J'ai pu passer trois jours sans inquiétude. C'était formidable. Quand je suis revenu, la baluchonneuse avait tenu un cahier avec le suivi de tout ce qui s'était passé dans la journée. Elle m'a donné quelques petits conseils qui m'ont permis de modifier mes façons de faire. Cette expérience a vraiment été bénéfique.

Mes enfants, qui habitent loin, ne peuvent pas venir cette année. Étant donné que ma femme ne peut pas se déplacer, nous allons à nouveau solliciter le Baluchonnage. J'ai mis du temps avant d'être prêt à faire appel à une solution de répit, mais c'est nécessaire. Par moment, je suis tellement fatigué que je n'en peux plus. Je deviens aigri et la relation avec mon épouse devient tendue. J'ai réalisé qu'il est crucial de veiller à ma santé. Si quelque chose devait m'arriver, ma femme serait laissée seule, ce qui serait bien pire. Il y a des moments où il faut lâcher prise et prendre du repos.



## **3 questions à Sandrine Constans**

DIRECTRICE DE BALUCHON FRANCE

### **Racontez-nous l'histoire de Baluchon France et son rôle dans l'expérimentation du Baluchonnage en France ?**

Baluchon France est une association qui a été créée en 2013, dans le but d'adapter en France le concept du Baluchonnage Québécois. Au fil de nombreux colloques de sensibilisation au sujet, en mars 2017, un premier rapport de Joëlle Huillier, ancienne députée missionnée par le Premier Ministre, a mené au lancement de l'expérimentation en 2018. Depuis, notre association s'est positionnée en tête de réseau pour accompagner les services porteurs dans la mise en place du projet.

### **Pourquoi le Baluchonnage nécessite une expérimentation ?**

La pérennisation du Baluchonnage est soumise à la condition d'un encadrement juridique de la loi du travail, car il implique que l'intervenant travaille jusqu'à six jours consécutifs. Actuellement, l'expérimentation est autorisée par la DGCS (2019-2021, reconduite jusqu'en décembre 2023), avec une dérogation au droit du travail (article 53 de la loi Essoc). Nous avons donc mené des discussions et établi des propositions concrètes afin de bien légiférer ces interventions avec toutes les parties prenantes. Nous espérons voir aboutir le projet avec la mise en place d'un encadrement légal, ainsi qu'un modèle économique. Cette forme de répit longue durée avec intervenant unique répond à réel besoin des aidants qui a d'ailleurs été souligné par une étude socio-démographique.

### **Aujourd'hui où en est le développement des services ?**

À l'heure actuelle, il y a 16 services de Baluchonnage répartis sur une vingtaine de départements. Nous ne pouvons pas en ouvrir plus en dehors de l'appel à projet autorisé, mais nous recevons chaque jour des appels de structures qui souhaitent mettre en place des services de Baluchonnage.

# Les modes de garde temporaires adaptés

Plusieurs structures proposent de vous mettre en contact avec des baby-sitters formées et agréées pour la garde d'enfants handicapés de moins de 18 ans. L'intervention peut se faire, à domicile, pour quelques heures, pendant la journée, le soir ou le week-end.

## Quelles démarches ?

Vous pouvez vous adresser directement à un service de prestation de garde adaptée à domicile. Dans certains cas, vous payez directement la structure qui fait l'intermédiaire et emploie les baby-sitters. Dans d'autres, la structure vous met en relation avec la baby-sitter. Vous êtes alors l'employeur direct de cette dernière. C'est à vous de gérer l'administratif (un accompagnement aux démarches est souvent proposé par la structure malgré tout).

Les Pôles petite enfance et handicap peuvent vous aider et vous informer sur toutes les possibilités d'accueil et de garde adaptés pour un enfant entre 0 et 6 ans. Un interlocuteur peut vous guider sur les aménagements nécessaires dans le futur lieu de garde et proposer des formations aux professionnels de la petite enfance pour les préparer à accueillir votre enfant handicapé.

## Quel coût ?

Le tarif varie en fonction de la période de garde et du nombre d'heures d'intervention. Le fait que vous soyez l'employeur direct ou que ce rôle soit endossé par la structure peut aussi faire évoluer le prix.

## Quelles aides ?

- Le complément de libre choix du mode de garde (CMG)
- Les tickets CESU
- Le crédit d'impôt
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



# La garde et la présence de nuit

Ces structures proposent l'intervention de professionnels formés qui peuvent ponctuellement assurer la surveillance et l'accompagnement de votre proche le soir et/ou la nuit. Les interventions ont lieu de manière ponctuelle sur une plage horaire comprise entre 20 heures et 8 heures avec deux types de forfaits :

- **La garde de nuit** : comprend une surveillance plus longue et plus conséquente, avec des interventions fréquentes pour des actes de la vie quotidienne comme notamment : la préparation du repas, l'aide à la toilette, l'aide au lever ou au coucher, tenir compagnie.
- **La présence de nuit** : l'intervention ne se fait pas sur la nuit entière, mais pour quelques heures seulement. Elle se limite à une surveillance en cas de besoin.

**À noter** : si votre proche nécessite une présence toutes les nuits, il est préférable d'envisager un hébergement dans un établissement. Certains proposent de l'accueil permanent ou temporaire pour la nuit seulement.

## Quelles démarches ?

Adressez-vous directement à une structure d'aide à domicile ou un service de soins infirmiers à domicile avec une offre dédiée aux nuits et aux soirées. Les plateformes de répit ou le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre ville peuvent vous renseigner sur les solutions de nuit proches de chez vous. Ces informations sont également disponibles en ligne sur Ma Boussole Aidants.

## Quel coût ?

Le tarif pour une intervention de nuit varie en fonction de la structure à laquelle vous vous adressez, du forfait (présence ou garde), des prestations effectuées et du nombre d'heures de surveillance assurées par l'intervenant. Il faut compter entre 100 et 200 euros de reste à charge après interventions des aides disponibles.

## Quelles aides ?

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- Le crédit d'impôt
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



# LES SOLUTIONS DE RÉPIT HORS DU DOMICILE

Pour quelques heures seulement ou plusieurs jours, il existe des services et structures d'accueil adaptés à la situation de votre proche qui proposent le repas et l'hébergement. Sur place, des professionnels formés assurent l'accompagnement aux gestes du quotidien et les soins médicaux, ainsi que des activités adaptées de loisirs ou culturelles. Les solutions de répit à l'extérieur du domicile offrent à votre proche l'occasion de faire de nouvelles rencontres et de quitter son environnement habituel pour sortir de son quotidien, gagner en autonomie et confiance en lui. En sachant votre proche bien accompagné, vous pouvez profiter pleinement de votre temps de repos.



# L'accueil de jour temporaire pour un proche âgé

Certains établissements accueillent les seniors âgés de plus de 60 ans, en perte d'autonomie ou atteints de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, durant la journée. Votre proche peut y rester une journée entière ou une demi-journée, ponctuellement ou plusieurs fois par semaine et de manière récurrente ou non. Il pourra bénéficier d'un accompagnement par des professionnels, un service de restauration collective (avec aide au repas), et des activités adaptées à ses envies et capacités en compagnie d'autres personnes dans sa situation.

**À noter :** si vous cherchez un accueil avec hébergement sur plusieurs jours, il s'agit d'une autre formule appelée accueil temporaire.

## Quelles démarches ?

- **Pour les personnes âgées en perte d'autonomie sans besoin de suivi médical :** l'admission se fait auprès de la structure d'accueil (résidence autonomie, EHPA, structure d'accueil de jour dédiée) qui vous guidera pour le dossier et l'obtention des aides financières auxquelles vous avez peut-être droit.
- **Pour les personnes âgées dépendantes avec besoin de suivi médical :** l'accueil devra se faire en EHPAD. L'admission se fait sur le portail en ligne ViaTrajectoire avec un justificatif du médecin traitant.

## Quel coût ?

Le tarif d'un accueil de jour en EHPAD varie en fonction du degré de dépendance de votre proche (Gir 1 à 6), avec un coût moyen compris entre 15 et 50 euros la journée. Pour les établissements non médicalisés (maison de retraite, résidences autonomie, etc...), le prix varie en fonction de la structure à laquelle vous vous adressez.

## Quelles aides ?

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- Les aides de votre Conseil Départemental
- Le crédit d'impôt
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



# L'accueil de jour temporaire pour un proche handicapé

L'accueil de jour pour les personnes handicapées est proposé par des instituts spécialisés. Il est possible d'y avoir recours de façon temporaire, en tant que solution de répit d'urgence ou non. Votre proche sera accueilli au sein de l'établissement et bénéficiera de la même prise en charge que les autres résidents, avec un soutien adapté, des soins médicaux si nécessaire et l'accès à diverses activités en fonction de ses envies et de ses capacités. L'accès à cette solution de répit est limité à 90 jours par an (échelonnables comme vous le souhaitez).

**À noter :** si vous cherchez un accueil avec hébergement sur plusieurs jours, il s'agit d'une autre formule appelée l'accueil temporaire.

## Quelles démarches ?

Pour obtenir une admission et ouvrir les droits aux aides financières qui s'y rapportent, vous devez faire une demande auprès de votre MDPH. La réponse vous orientera vers le type de structure jugé le plus adapté comme :

- Un établissement médico-social (IME, SESSAD, ITEP...)
- Une maison d'accueil spécialisée (MAS)
- Un foyer d'accueil médicalisé (FAM)
- Un hôpital
- Un service d'accueil de jour (SAJ)

La décision doit être obtenue dans les quatre mois suivant la demande. Passé ce délai, il faut considérer qu'elle a été rejetée (dans ce cas il est possible de faire appel auprès de la MDPH). En cas de réponse positive, c'est à vous de trouver l'établissement en respectant l'orientation de la MDPH.

## Quel coût ?

- **Pour les mineurs :** le tarif est pris en charge par la Sécurité Sociale dans la limite de 90 jours par an.
- **Pour les majeurs :** le reste à charge après prise en charge de la Sécurité Sociale est de 13 euros par jour.

## Quelles aides ?

- Les aides de votre Conseil Départemental



# L'hébergement temporaire en établissement pour un proche âgé

Pour un week-end, plusieurs jours ou semaines (avec hébergement compris), votre proche pourra partager des temps de convivialité et des activités de loisirs ou culturelles avec les autres résidents. Des professionnels capables d'apporter du soutien et des soins médicaux sont présents en permanence sur place.

## Quelles démarches ?

**En EHPAD** : l'admission est réservée aux seniors ayant besoin d'aide et de soins médicaux permanents. Le dossier est à remplir ou à télécharger sur le site ViaTrajectoire. Il sera validé lors de la visite d'admission au domicile du proche.

**En résidence autonomie** : certaines dédient des logements à l'accueil temporaire pour les seniors n'ayant pas besoin de soins médicaux et avec un bon niveau d'autonomie. La demande d'admission se fait sur le site ViaTrajectoire.

**En EHPA** : ces maisons de retraite non médicalisées peuvent accueillir temporairement les personnes âgées ayant besoin d'une assistance quotidienne. L'admission se fait en vous adressant directement à l'établissement.

## Quel coût ?

**En EHPAD** : le tarif intègre trois prestations : le coût de l'hébergement (compter en moyenne entre 65 et 70 euros par jour), le tarif dépendance qui varie en fonction du niveau de perte d'autonomie de la personne (GIR 1 à 4) et enfin le coût des soins médicaux effectués dans l'établissement (pris en charge par l'Assurance maladie).

**En résidence autonomie** : il varie en fonction de la taille du logement, des prestations et de la zone d'habitation.

**En EHPA** : ces établissements s'adressent généralement à des seniors avec des revenus faibles à modérés. Leur coût varie en fonction de la taille du logement, des prestations et de la zone d'habitation.

## Quelles aides ?

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- L'aide sociale à l'hébergement (ASH) pour personne âgée
- Les aides de votre Conseil Départemental
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



# L'hébergement temporaire en établissement pour un proche handicapé

L'hébergement temporaire en établissement permet à votre proche handicapé de bénéficier d'une prise en charge, d'un hébergement et d'une assistance adaptée sur plusieurs jours ou semaines. Votre proche sera avec d'autres résidents dans la même situation que lui et pourra profiter de temps de convivialité ainsi que d'activités de loisirs et culturelles. Ce service est disponible dans des structures spécialisées :

- **Pour les mineurs** : les Instituts Médico-Éducatifs (IME) et Instituts Thérapeutiques Éducatifs et Pédagogiques (ITEP),
- **Pour les majeurs** : Les Foyers d'Accueil Médicalisés (FAM) et Maisons d'Accueil Spécialisées (MAS).

Ce dispositif de répit est limité à 90 jours par an, échelonnables comme vous le souhaitez.

## Quelles démarches ?

L'admission passe par une demande auprès de la MDPH. La décision valide ou non le besoin d'accueil temporaire, ouvre les droits aux aides qui peuvent participer au financement et vous oriente vers le type d'établissement le plus adapté pour votre proche. C'est ensuite à vous de vous rapprocher d'une structure en fonction de la décision. Leur localisation sur le territoire et leurs coordonnées sont disponibles sur Ma Boussole Aidants.

## Quel coût ?

- **Pour les mineurs** : le tarif est pris en charge par la Sécurité Sociale dans la limite de 90 jours par an.
- **Pour les majeurs** : le reste à charge après la prise en charge de la Sécurité Sociale est de 20 euros par jour.

## Quelles aides ?

- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- Les aides de votre territoire
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



*La culpabilité n'était  
jamais loin.  
Mais, j'avais besoin de  
faire une pause.*

## Un mois en accueil temporaire pour un nouveau départ

**Aidante de sa maman, France revient sur le séjour en accueil temporaire de sa mère qui leur a permis à chacune de se ressourcer et de préserver leur relation.**

Ma mère a 91 ans et vit chez moi depuis bientôt quatre ans. En parallèle de mon travail, je gère sa santé et sa toilette tous les mercredis et les week-ends. La semaine des professionnels viennent s'occuper d'elle. Après un AVC récidivant, ma mère s'est retrouvée très déprimée. Pendant quatre mois, je l'ai vue au fond du gouffre au point de ne même plus sortir pour les repas.

Un jour j'ai fait le choix de ne pas l'emmener en vacances avec moi comme chaque année, mais de tenter un séjour temporaire dans une maison de retraite médicalisée. On est passées de l'enfer au paradis quotidien. Ce mois d'expérimentation en séjour temporaire l'a vraiment stimulée. En établissement, on est moins dans l'affectif qu'avec ses proches. L'approche différente proposée par les psychologues présents sur place a permis de faire avancer les choses et les activités organisées l'ont incitée à sortir de sa chambre.

En parallèle de ce que propose l'EHPAD, j'ai demandé à l'auxiliaire avec qui elle avait un lien très fort à la maison de passer la voir, quatre heures par semaine. De mon côté, j'ai appelé ma mère tous les deux ou trois jours et les infirmières chaque soir pour avoir des nouvelles. Avec maman, je ne restais pas longtemps en ligne. Elle finissait souvent par parler du piège où je l'avais mise. Je répondais alors "tant que le piège ne se referme pas sur toi, tout va bien".

Ces vacances m'ont fait beaucoup de bien. Je savais qu'elle était en sécurité et qu'on prenait soin d'elle. En prenant soin de soi, on prend soin de la personne qu'on aide. On est moins fatigué et plus à l'écoute. Dès que je suis rentrée de vacances, je suis allée la chercher et tout allait mieux. Ce mois, c'était ni trop long, ni trop court. Nous nous sommes vraiment retrouvées après.

# Les maisons de répit

Les prestations proposées par les maisons de répit varient en fonction de l'établissement. Certaines sont dédiées au proche, tandis que d'autres proposent des séjours pour votre proche et vous, avec des séances de bien-être ou des activités à faire à deux (ateliers, groupe de parole, activités physiques, etc...).

## Quelles démarches ?

**Si votre proche est une personne âgée ou malade :** trouvez les maisons de répit les plus proches de chez vous sur Ma Boussole Aidants. Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre Conseil Départemental, votre mairie ou encore votre Centre Communal d'Action Social (CCAS) pour obtenir ces informations.

**Si votre proche est une personne handicapée :** l'obtention d'une notification de votre MDPH sera nécessaire afin de valider l'ouverture du droit au répit temporaire (limité à 90 jours par an) et les aides qui peuvent s'y rapporter. Des interlocuteurs pourront vous renseigner directement sur place, sur les maisons de répit proches de chez vous. Vous pouvez également les géolocaliser en ligne sur la carte des solutions de Ma Boussole Aidants.

## Quel coût ?

Accueil pour une demi-journée ou séjour de plusieurs jours, tout dépend de vos besoins et du service choisi :

- **Pour les enfants handicapés :** les maisons de répit sont des établissements disposant d'un agrément médico-social financés par la Sécurité Sociale. La garde de votre enfant est donc gratuite.
- **Pour les adultes handicapés :** une partie du coût de l'accueil de jour ou de l'hébergement temporaire est pris en charge par la Sécurité Sociale, avec un reste à charge pouvant aller de 12 à 20 euros par jour. Pour les personnes qui dépendent de la Couverture Maladie Universelle (CMU), le séjour est gratuit.
- **Pour les personnes âgées :** le coût du séjour varie en fonction des départements. Une partie peut être prise en charge par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie.

## Quelles aides ?

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- Le crédit d'impôt
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



# L'accueil familial temporaire

Les accueillants familiaux sont des professionnels agréés. Ils hébergent à leur domicile 1 à 3 personnes âgées ou en situation de handicap, dont le niveau d'autonomie et de santé permet de vivre en dehors d'un établissement spécialisé. Ils s'engagent à faire participer votre proche à la vie de famille et à prendre votre relai pour l'accompagnement au quotidien tout en prenant en compte leurs besoins et envies (sociabilisation, stimulation, style de vie, centres d'intérêts).

## Quelles démarches ?

Pour trouver un accueillant familial, vous pouvez vous rapprocher de votre Conseil Départemental ou de structures dédiées, dont les coordonnées sont disponibles sur Ma Boussole Aidants. En général, il faut compter un mois de délai pour la mise en place de l'accueil familial.

Afin de trouver une famille avec qui votre proche pourra tisser des liens et se sentir bien, le service coordinateur collecte d'abord ses besoins, les envies et son style de vie. Une première rencontre est ensuite organisée entre la famille d'accueil, vous et votre proche, afin de déterminer si l'organisation convient à tous.

## Quel coût ?

Si vous passez par une structure intermédiaire, certaines gèrent l'administratif et le juridique pour vous, car vous devenez l'employeur de la famille d'accueil, ce qui est généralement plus coûteux. Si vous employez directement l'accueillant, c'est à vous de gérer la déclaration à l'URSSAF via le CESU. Pour un séjour d'un mois, les frais, après intervention des aides légales, vont de 1200 à 2000 euros, soit 40 à 66 euros par jour.

## Quelles aides ?

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- Le Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- Le crédit d'impôt
- Les aides de votre mutuelle ou de votre Caisse de Retraite



*J'ai pu prendre des temps de répit assez longs pour me ressourcer grâce à l'accueil familial*

« **Mon mari le voit comme des vacances, et moi je peux souffler** »

**Françoise explique pourquoi l'accueil familial est la solution de répit qui lui convient le mieux.**

Les premiers signes de la maladie d'Alzheimer se sont déclarés très tôt chez mon mari. Il avait 62 ans et venait tout juste de prendre sa retraite. Moi, je continuais à travailler. Il a fallu que je mette en place des choses rapidement car je ne pouvais pas être toute la journée à ses côtés. Ayant déjà été victime de plusieurs entorses, j'avais peur d'être à nouveau immobilisée sans pouvoir m'occuper de lui. Pour moi, il était hors de question qu'il aille dans un établissement, même temporairement, à 62 ans.

Plus la maladie a évolué, plus les choses sont devenues difficiles. Entre le travail, la maison et mon père, dont je dois aussi m'occuper, je me suis dit que je ne pourrai pas tenir. J'ai longtemps cherché des solutions alternatives à l'EHPAD. J'ai réellement pu prendre des temps de répit assez longs pour me ressourcer en sachant qu'il était bien entouré grâce à l'accueil familial.

Au départ, mon mari n'a pas accepté. Il ne voyait pas pourquoi j'avais besoin de me reposer. Pour lui c'était de l'abandon. MonSenior, l'entreprise par laquelle je passe et qui gère toute la mise en place pour moi a réussi à le convaincre qu'il fallait voir ça comme des vacances dont nous avons tous les deux besoin. Depuis, c'est ainsi qu'il le voit : comme un départ en vacances. Il a toujours été impliqué dans toutes les discussions, aussi bien avec MonSenior, qu'avec les familles d'accueil.

La première fois, nous avons testé pendant 19 jours, puis réitéré un mois. Depuis j'y ai recours plusieurs fois par an. Nous avons toujours eu des familles qui avaient déjà l'habitude de gérer l'accompagnement dans la bienveillance. Mon mari adore le vélo, par exemple. Il part avec lorsque les familles peuvent l'accompagner en balade. On a le droit de lui rendre visite quand on le souhaite. Les accueillants ont parfaitement conscience des conséquences de la maladie. Ils savent également gérer les crises de violence. J'appelle mon mari quasiment tous les soirs. J'essaye d'avoir la famille avant, afin de pouvoir savoir ce qu'il a fait et le mettre sur la piste, car il ne se souvient pas toujours de sa journée. J'essaye de m'assurer que tout soit toujours positif pour lui.



## **3 questions à Florine Contant**

COORDINATRICE SOCIALE  
AU SEIN DE MON SENIOR

### **Comment MonSenior contribue à l'offre de répit ?**

MonSenior est une entreprise agréée ESUS (Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale) depuis 2019, qui a pour vocation de pouvoir réenchanter l'accompagnement du grand-âge en France. Nous avons choisi de le faire via l'accompagnement des aidants et de leurs proches dans la mise en place de l'accueil familial. Cette solution existe depuis plus de 30 ans et reste encore méconnue de la population. C'est un dispositif d'accueil chaleureux, intimiste et convivial qui se pose en alternative au placement en EHPAD, ou au maintien à domicile. Nous espérons nous ancrer dans les territoires afin de proposer plus de solutions en zone rurale où l'offre est moins fournie que dans les grandes villes.

### **À qui s'adresse l'accueil familial ?**

Cette solution est adaptée à de nombreuses situations familiales : en cas d'hospitalisation de l'aidant familial ; à la suite d'une hospitalisation du bénéficiaire, si le retour seul au domicile est prématuré ou non-possible; pour les personnes âgées ou handicapées dont le domicile n'est pas adapté ou encore pour une personne qui se retrouve seule ou isolée (décès des proches, veu.f.ve). Il y a autant d'accompagnements possibles que de projets de vie.

### **Qui sont les accueillants familiaux ?**

Chez MonSenior nous avons fait le choix de ne travailler qu'avec des personnes issues du domaine médical ou médico-social (infirmière, aide-soignante etc...). Pour exercer, les accueillants familiaux doivent obtenir un agrément donné et contrôlé par le Conseil Départemental. Il n'y a pas de diplôme ou profil précis à avoir. Une enquête sociale et psychologique est ensuite menée pour s'assurer de la conformité entre le projet, la personne et le domicile. L'accueillant familial entame ensuite un temps de formations obligatoires. L'agrément est validé et donné pour cinq ans avec des contrôles réguliers pour s'assurer que les bonnes conditions sont toujours d'actualité.

# Les haltes-garderies et jardins d'enfants adaptés

Les haltes-garderies et jardins d'enfants sont des lieux d'accueil occasionnel. Les équipes doivent normalement être capables d'accueillir des enfants avec des besoins spécifiques, en situation de handicap ou malades. Mais ce n'est pas toujours le cas. Pour les plus jeunes enfants dont le handicap demande un accompagnement particulier, il existe des garderies spécialisées avec du personnel formé ayant l'habitude de s'occuper d'enfants en situation de handicap.

Certains établissements spécialisés proposant un cursus scolaire (IME ou SESSAD) peuvent également mettre à disposition des solutions d'accueil et de garde, dès 18 mois pour certains, ou trois ans pour d'autres.

## Quelles démarches ?

Pour trouver un jardin d'enfant ou une halte-garderie adapté proche de chez vous, rendez-vous sur la carte des solutions de Ma Boussole Aidants. Vous pouvez aussi demander de l'aide au service départemental de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) ou au Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP). Pour les enfants avec une déficience sensorielle, il convient de se rapprocher d'un Service d'Accompagnement Familial et d'Education Précoce (SAFEP).

Pour obtenir une place dans un service de garderie pour enfant dans un établissement spécialisé, il vous sera nécessaire d'obtenir une notification MDPH. Après validation de votre dossier, vous obtiendrez une orientation vers un établissement adapté aux besoins de votre enfant.

## Quel coût ?

Les tarifs varient largement en fonction des types de structures.

**À noter :** la Caf prévoit une aide plus conséquente pour l'accueil d'un enfant dans une structure spécialisée. Vous pouvez bénéficier d'un tarif adapté.

## Quelles aides ?

- Le bonus inclusion handicap
- Le complément de libre choix du mode de garde (CMG)



# SÉJOURS DE VACANCES, LOISIRS ET RÉPIT

Partir en vacances peut sembler loin des priorités quand on s'occupe d'un proche handicapé ou en perte d'autonomie. Pourtant, que vous soyez encore en activité professionnelle ou non, le besoin d'évasion, de repos et de divertissement est autant, si ce n'est plus, nécessaire que les autres familles. Vous donnez chaque jour de votre énergie pour soutenir votre proche, vous méritez de prendre une pause pour recharger vos batteries. Cette pause sera bénéfique pour préserver votre santé, pour accompagner votre proche dans de meilleures conditions et dans la durée, mais également pour retrouver le lien initial qui vous unit.

Parmi les solutions de répit, il existe des séjours dédiés aux familles touchées par la dépendance ou le handicap. Ces séjours vous permettent de partir et profiter pleinement de temps de repos et de partage avec votre proche en déléguant l'accompagnement à des professionnels formés sur place. D'autres séjours offrent à votre enfant l'expérience des colonies de vacances dans un environnement adapté avec l'assurance de la continuité des soins nécessaires.



# Les séjours de vacances adaptés

Ils permettent à votre proche (mineur ou majeur) de partir seul avec d'autres personnes en situation de handicap. Certains sont spécialisés par pathologie et niveau d'autonomie, d'autres regroupent les personnes par âge, rythme de vie ou capacités. Votre proche bénéficie d'une prise en charge adaptée à sa situation et parfois d'un accompagnant dédié, ainsi que de temps d'activités adaptées.

## Quelles démarches ?

Types de séjours, activités, nécessité d'une logistique pour la prise en charge médicale, besoin d'un accompagnateur dédié (AVS, etc...). Toutes ces options existent. Pour en savoir plus sur l'organisation d'un séjour de vacances adapté et vous aider à trouver le type de séjour et l'organisme qui vous conviendra, vous pouvez vous tourner vers :

- Les plateformes de répit
- Le pôle ressource et handicap de votre département
- Le Conseil National des Loisirs et du Tourisme Adaptés
- Les structures organisatrices dédiées aux séjours de répit

Pour trouver l'un de ces interlocuteurs proche de chez vous rendez-vous sur la carte des solutions de Ma Boussole Aidants.

## Quel coût ?

Le coût moyen d'un séjour de vacances adapté est en moyenne compris entre 1000 et 2000 euros par semaine. Il peut évoluer en fonction de la logistique à mettre en place en cas de soins particuliers. Dans certains cas, un acompte sera demandé avant de lancer les démarches de financement. En ce qui concerne l'avance des frais, tout dépend de l'institution qui verse l'aide. En moyenne, après intervention de toutes les aides, le reste à charge est de 40 % du coût total du séjour.

## Quelles aides ?

- Le comité d'entreprise (pour les salariés)
- Le complément de l'Allocation d'Education à l'Enfant Handicapé (AEEH - sur devis)
- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- Les aides de votre territoire
- Les aides exceptionnelles de votre mutuelle
- Les aides exceptionnelles de l'Agirc-Arrco



# Les séjours de répit



Les séjours de répit sont des vacances où le proche aidé bénéficie d'une prise en charge complète, englobant l'aide aux gestes du quotidien, les soins médicaux éventuels et leur coordination. Le relayage durant toute la durée du séjour vous permet de vous reposer, profiter et renouer avec votre proche autour d'activités dédiées. Ces lieux de vacances sont des clubs, villages ou gîtes spécialement conçus et adaptés pour accueillir des familles touchées par la dépendance ou le handicap.

## Il existe plusieurs formules :

**Des séjours de répit dédiés à l'aidé :** votre proche part seul avec d'autres personnes avec des besoins similaires. Il bénéficie d'une prise en charge des soins et de son accompagnement, ainsi que des temps de loisirs.

**Des séjours en famille ou pour le couple aidant/aidé :** vous partez avec votre proche. Le relayage compris sur place vous permet de vous reposer et de profiter d'activités chacun de votre côté ainsi que de temps de partage.

**Des séjours inclusifs :** vous partez en famille ou seul avec votre proche dans un lieu de vacances disposant de structures adaptées avec relayage, mais qui n'accueille pas uniquement des familles concernées par le handicap.

**À noter :** l'organisation nécessite d'anticiper les démarches plusieurs mois à l'avance. Les inscriptions débutent généralement en janvier pour les séjours estivaux.

## Quelles démarches ?

Pour en savoir plus sur l'organisation d'un séjour de répit et bénéficier d'un accompagnement personnalisé, vous pouvez vous tourner vers :

- Les plateformes de répit
- Le pôle ressource et handicap de certains départements
- Le Conseil National des Loisirs et du Tourisme Adaptés
- Les structures organisatrices dédiées aux séjours de répit

Pour trouver l'un de ces interlocuteurs proche de chez vous et connaître les séjours de répit disponibles en France, consultez sur la carte des solutions de Ma Boussole Aidants.

## Quel coût ?

Le coût d'une semaine de séjour varie entre 1500 et 2500 euros. Il peut être pris en charge complètement ou en partie par certaines aides financières. Dans le cadre d'un séjour en famille, la part des personnes non concernées par le handicap ne sera pas prise en charge. Généralement, les aides ne sont versées qu'après présentation de la facture, ce qui implique fréquemment de devoir avancer les frais.

## Quelles aides ?

- Le comité d'entreprise (pour les salariés)
- L'Allocation d'Education à l'Enfant Handicapé (AEEH)
- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- Les aides de votre territoire
- L'Aide aux Vacances Familles de la Caf
- L'APA (un plafond majoré peut être autorisé pour financer un séjour)
- Les aides exceptionnelles de l'Agirc-Arrco



# Les loisirs adaptés pour un proche handicapé

Plusieurs structures proposent des loisirs ou activités culturelles et sportives avec un programme et un accompagnement adaptés en fonction de la situation de votre proche. Celui-ci est encadré par une équipe formée à ses besoins avec, parfois, la possibilité d'avoir un accompagnateur dédié.

## Les activités sportives

- **Les fédérations de sports adaptés** : la Fédération Française Handisport (FFH) propose des activités à destination des personnes avec un handicap moteur ou sensoriel et la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA) pour les personnes ayant un handicap mental ou psychique.
- **L'Association des Paralysés de France (APF)** propose des activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap moteur.
- **L'Association des Papillons Blancs** propose des activités de loisirs adaptées aux personnes en situation de handicap mental.
- **L'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS)** propose des activités physiques adaptées aux enfants en situation de handicap.
- **L'Association Française de Handisport Adapté (AFHA)** propose des activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap mental ou psychique.

## Les activités culturelles

- **Le Réseau National Musique et Handicap** met en lien les familles qui cherchent un professeur de musique formé pour les personnes handicapées.
- **Les associations locales** : de nombreuses associations locales pour enfants handicapés proposent des activités culturelles adaptées.
- **Les centres de loisirs pour enfants handicapés** proposent souvent des activités culturelles adaptées pendant les vacances scolaires.
- **Les services municipaux ou départementaux appelés "pôle loisirs et handicap"** peuvent vous informer sur les activités culturelles adaptées proposées autour de chez vous.
- **APF France Handicap** organise des partenariats et des délégations permettant aux personnes handicapées d'avoir accès à des activités culturelles.

## Quelles aides ?

- L'Allocation d'Education à l'Enfant Handicapé (AEEH)
- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- Le comité d'entreprise (pour les salariés)
- Les aides de votre territoire
- Les aides exceptionnelles de l'Agirc-Arrco



# Les loisirs adaptés pour un proche âgé

- **Les maisons de retraite** proposent des sessions d'activités culturelles et de jeux spécialement conçus pour les seniors. Cela inclut des rencontres intergénérationnelles, des ateliers culinaires, artistiques et des jeux de société. Même si vous ne résidez pas dans l'établissement, vous pouvez y participer.
- **Les collectivités locales** proposent plusieurs sorties culturelles aux seniors tout au long de l'année. Renseignez-vous auprès de votre mairie afin de connaître le programme et les démarches. Elles peuvent également vous renseigner sur les associations proposant de la gym douce.
- **Les associations nationales comme France Alzheimer ou France Parkinson** possèdent des antennes un peu partout en France. Elles organisent tout au long de l'année des temps de convivialité, des ateliers ludiques, des ateliers mémoires et/ou des loisirs adaptés aux troubles neurologiques.
- **L'action sociale territoriale Agirc-Arrco** propose de nombreux événements à destination des aidants et de leurs proches sur des thématiques diverses.

## Quelles aides ?

- Les aides de votre territoire
- Les aides exceptionnelles de l'Agirc-Arrco



# METTRE EN PLACE DU RÉPIT

De la simple prise de renseignements à la mise en place progressive d'une solution de répit en passant par la façon d'aborder le sujet avec votre proche, vous trouverez ci-après quelques conseils pour organiser un temps de répit bénéfique dans lequel votre proche et vous serez en confiance.



# Vos interlocuteurs clés

## Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC)

Dédiés aux personnes âgées et leurs proches et présents dans certains départements ou communes, ils peuvent vous renseigner sur l'offre des solutions de répit aux alentours et les aides financières à votre portée.

## Les plateformes d'accompagnement et de répit (PFR)

Structures dédiées à l'orientation des aidants vers les solutions de répit locales, elles peuvent aussi vous accompagner pour les démarches administratives et proposent parfois l'intervention de relayeurs à domicile.

## Ma Boussole Aidants

Plateforme digitale qui centralise l'information sur toutes les structures proposant soutien, répit et accompagnement des aidants partout en France.

## Les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH)

Les MDPH sont présentes dans chaque département et représentent le guichet unique pour la mise en place des aides financières, aides humaines et des placements en établissements spécialisés pour les personnes handicapées. Plusieurs solutions de répit sont accessibles à condition d'avoir une notification de la MDPH.

## Les Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC)

Dans certains départements, les DAC remplacent les CLIC. Comme ces derniers, vous pourrez y trouver des interlocuteurs pour vous orienter vers des solutions de répit proches de chez vous.

## Les Caisses de Retraite Complémentaires Agirc-Arrco

Les conseillers peuvent vous renseigner sur les services et les aides existantes pour votre proche et vous-même. Dans certains cas, après analyse de la situation de la personne, une aide complémentaire ponctuelle peut être attribuée.

# Quelques étapes importantes

## 1 Faites le point sur vos besoins

Avant de chercher une solution de répit, faites le bilan du temps que vous accordez à l'accompagnement de votre proche. Prenez le temps de comprendre vos besoins, souvent minimisés par l'investissement que vous donnez par amour pour lui. Identifiez également les envies et les besoins de votre proche.

## 2 Trouvez une équipe qui vous inspire confiance

Avoir l'assurance que son proche sera bien accompagné et en sécurité est déjà un premier pas vers le répit. Prenez le temps de discuter avec les équipes : au travers de votre expertise dans l'accompagnement de votre proche, elles ont souvent besoin de connaître ses habitudes de vie, ses besoins spécifiques, ses médicaments, etc. La qualité de ces échanges est un premier indicateur d'une équipe à l'écoute et respectueuse des besoins de tous.

## 3 Instaurez des temps de répit graduellement

Proposez à votre proche de rencontrer le ou les différents intervenants au préalable. Si vous avez recours à l'accueil temporaire, demandez à visiter les lieux avec votre proche et si ce dernier est d'accord, des premiers temps de répit peuvent être progressivement mis en place : une journée d'abord, une nuit, deux nuits... En cas d'intervention d'une tierce personne au domicile, il est conseillé de commencer par une aide la moins intime possible (le ménage, l'assistance aux tâches administratives, etc...).

## Et si mon proche refuse ?

La crainte de laisser un inconnu entrer chez soi, l'embarras qu'une personne extérieure se charge de tâches intimes... Il y a des tas de raisons qui peuvent pousser votre proche à refuser d'être aidé par quelqu'un d'autre que vous. "Pour le rendre plus à l'aise et vous aussi, il va falloir y aller petit à petit", explique Céline Martinez, psychologue clinicienne et maman d'un enfant en situation de handicap. "Vous pouvez lui expliquer que vous ne pouvez pas tout faire seul, déconstruire ses craintes et mettre en place une phase de transition."

### Ne pensez pas qu'il va refuser sans en avoir parlé

Beaucoup d'aidants n'abordent pas le sujet et présument d'avance que le proche va refuser catégoriquement. "C'est parfois un moyen d'éviter de faire face à la culpabilité que l'on ressent souvent à l'idée de s'absenter ou de déléguer. C'est un peu une sorte de déni qui pousse à ignorer ses propres besoins au risque de craquer plus tard", prévient la spécialiste. Si aborder la discussion vous semble trop compliqué, vous pouvez vous faire aider par un psychologue qui pourra vous éclairer sur la façon de procéder à l'échange.

### La médiation familiale en cas d'impasse

Si, malgré les discussions, votre proche ne reconnaît pas votre besoin de repos ou ne peut pas le comprendre, consultez les professionnels de la structure de répit. Ils ont l'habitude et pourraient trouver les mots pour rassurer votre proche et le convaincre de tester quelques heures dans un premier temps. Renseignez-vous auprès des autres aidants, via des associations ou des groupes de parole. Dans certains cas, il est possible de faire appel à un médiateur familial. Il s'agit de professionnels formés et habitués aux conflits familiaux, particulièrement dans le couple aidants/aidés, qui peuvent vous aider à entamer un dialogue serein et mettre en place des solutions.

### Quelques interlocuteurs pour vous aider

- Le réseau Unaf-Udaf et la Caf proposent des services de médiation familiale un peu partout en France.
- L'association "Avec nos proches" propose une ligne téléphonique tenue par des aidants qui se proposent de soutenir et de renseigner ceux qui prennent soin d'un proche.

# LES AIDES FINANCIÈRES

Accueil de jour, hébergement temporaire, séjours de vacances... Toutes ces solutions ont un coût. Pour les personnes âgées, comme les personnes handicapées, il existe des aides financières, soumises à conditions, qui peuvent couvrir tout ou partie des frais.



# Les aides financières pour un proche âgé

## L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)

L'APA est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie.

Il existe deux APA différentes : l'APA en établissement et l'APA à domicile. Chacune d'entre-elles peut participer au financement des solutions de répit suivantes :

- L'accueil temporaire
- L'accueil de jour
- Le relayage
- La garde de nuit
- L'accueil familial

## À savoir

Pour les personnes ayant atteint le plafond de l'APA, il est possible de se voir attribuer une somme supplémentaire, dans la limite de 540,23 euros par an, pour aider à financer des solutions de répit.

## L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) pour personne âgée

L'ASH est une aide financière, versée par le département. Elle participe aux frais d'hébergement d'un senior dans les situations suivantes :

- Accueil temporaire en résidence autonomie (mais pas pour les résidences services)
- Accueil temporaire en EHPAD ou en Unité de Soins de Longue Durée (USLD)
- Accueil familial

Pour l'obtenir, il faut faire une demande auprès de la mairie du futur résident ou du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) le plus proche de chez lui. Le montant attribué varie en fonction des départements, des ressources du futur résident, de son conjoint ou de ses obligés alimentaires.

## **Les aides de votre territoire**

Renseignez-vous auprès de votre Conseil Départemental ou encore votre mairie. Certaines de ces structures proposent des aides dédiées pour financer des solutions de répit comme l'accueil temporaire ou même la prise en charge du transport en cas de besoin.

## **Les aides de votre mutuelle**

Certaines mutuelles et complémentaires santé proposent des aides de financement pour des solutions de répit, n'hésitez pas à les contacter pour en savoir plus.

## **Les aides exceptionnelles de l'Agirc-Arrco**

Ces aides sont versées au titre de l'action sociale de l'institution de retraite complémentaire du demandeur (aidant ou aidé) et concernent les salariés et retraités dépendant du régime Agirc-Arrco. Dans le cadre du répit, une aide peut être accordée pour financer des frais de séjours de répit, de séjours de vacances, d'accueil de jour ou temporaire, d'aide ou de garde à domicile.

# Les aides financières pour un proche handicapé

## La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

La PCH permet la prise en charge, pour une personne adulte handicapée avec un taux d'incapacité de 80%, de certaines solutions de répit comme :

- Le relayage
- La garde de nuit
- L'accueil temporaire
- L'accueil familial
- Le surcoût des séjours adaptés (la différence entre le prix du séjour adapté et celui d'un séjour du même type pour une personne sans handicap avec un plafond de 1800 euros pour trois ans et sur facture acquittée)
- Les surcoûts liés au transport pour un départ annuel en congés

Pour l'obtenir, la demande doit être faite auprès de la MDPH de votre département.

## L'Allocation d'Education à l'Enfant Handicapé (AEEH)

L'AEEH peut être versée, sous condition de validation par la MDPH, aux parents d'enfants de moins de 20 ans, en situation de handicap, avec un taux d'incapacité de 80 % (ou à partir de 50 % sous certaines conditions) afin de compenser certaines dépenses liées à la situation de handicap, dont :

- Le relayage
- La garde de nuit
- Le surcoût des séjours de vacances adaptés (la différence entre le prix du séjour adapté et celui d'un séjour du même type pour une personne sans handicap sur devis à transmettre à la MDPH)

## **L'aide aux vacances famille de la Caf**

Pour les séjours de vacances avec un enfant accompagné d'au moins un de ses parents, la Caf peut verser une aide, allant jusqu'à 50 % du tarif, directement déduite du coût du séjour. L'aide de la Caf n'intervient que sur la base d'un séjour d'une semaine. Aucune aide ne sera versée si le séjour est inférieur à 8 jours. Le montant de l'aide dépend de votre quotient familial. L'organisateur de votre séjour de répit ou de vacances doit être habilité à recevoir ces aides.

## **L'association Volontaires pour les personnes avec Autisme (VA)**

Cette association verse une aide au financement pour les séjours de vacances adaptés à certaines familles concernées par l'autisme avec des revenus particulièrement bas. L'attribution se fait sous conditions et après étude du dossier au cours d'une commission qui se tient annuellement.

## **Les aides de votre territoire**

Renseignez-vous auprès de votre Conseil Départemental ou encore votre mairie. Certaines de ces structures proposent des aides dédiées pour financer des solutions de répit comme l'accueil temporaire ou même la prise en charge du transport en cas de besoin.

## **Les aides de votre mutuelle**

Certaines mutuelles et complémentaires santé proposent des aides de financement pour des solutions de répit, n'hésitez pas à les contacter pour en savoir plus.

## **Les aides exceptionnelles de l'Agirc-Arrco**

Ces aides sont versées au titre de l'action sociale de l'institution de retraite complémentaire du demandeur (aidant ou aidé) et concernent les salariés et retraités dépendant du régime Agirc-Arrco. Dans le cadre du répit, une aide peut être accordée pour financer des frais de séjours de répit, de séjours de vacances, d'accueil de jour ou temporaire, d'aide ou de garde à domicile.

“

Chers lectrices et lecteurs,

Nous clôturons ce guide en espérant qu'il vous ait apporté des réponses et des solutions concrètes. Le bien-être des aidants est au cœur de nos préoccupations et nous sommes déterminés à vous fournir les ressources nécessaires pour vous soutenir dans votre quotidien.

Nous voudrions exprimer notre profonde gratitude envers tous ceux qui ont rendu ce guide possible. Votre savoir et votre expérience enrichissent notre compréhension des enjeux et des défis auxquels les aidants sont confrontés.

Enfin, nous vous invitons à partager ce guide avec votre entourage et à nous faire part de vos impressions. Vos retours sont précieux et contribueront à l'évolution de nos initiatives futures.

En vous remerciant pour votre confiance et votre engagement.

”

**Frédéric Bernard**

Coordinateur du Conseil Coopératif de Ma Boussole Aidants

**Virginie Guy-Lagoutte**

Directrice Générale de Ma Boussole Aidants



une initiative

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

## Ma Boussole Aidants

**Rédaction :** Bénédicte Demmer

**Comité éditorial :** Virginie Guy-Lagoutte, Marguerite Noblecourt, Lucile Pichery

**Remerciements :** Agirc-Arrco, Klésia Agirc-Arrco, Sandrine Constans, Florine Contant, Emmanuelle Merveille, Sandrine Martinez, Séverine Feletou.

**Conception, réalisation et impression :** Santé Multimédia Systèmes



**Crédit photos :** Istock, Shutterstock, Fotolia, Freepik, Shoky von Horst





**RENDEZ-VOUS SUR**  
**[maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)**