

BESOIN DE REPIT

Fiche-repère
pour vous aider

2025



INFORMATIONS
ET RESSOURCES

RELAJ ET
SOUTIEN A
DOMICILE

RELAJ ET SOUTIEN
A L'EXTERIEUR
DU DOMICILE

PARTAGER,
ECHANGER

VACANCES



PREAMBULE

Les proches aidants jouent un rôle considérable dans la vie et le soutien à domicile des personnes en situation de handicap, tant par la proportion des personnes qu'elles aident que par l'ampleur ou le volume de l'aide qu'elles apportent.

Est considéré comme proche aidant la personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Le rôle et la place des aidants familiaux, souvent experts de la situation de leur proche et de la compréhension de ses besoins sont primordiaux. Ils sont les acteurs de « première ligne » dans l'accompagnement réalisé de leurs proches et sont de ce fait plus exposés aux risques d'épuisement, d'isolement et de solitude.

Stress, isolement social, fatigue peuvent entraîner un épuisement de l'aidant préjudiciable à sa santé mais aussi à la qualité de sa relation avec le proche et donc de son accompagnement.

Bien accompagner la personne en situation de handicap, c'est également prendre en compte son aidant, être attentif à sa situation et lui proposer un accompagnement qui tienne compte à la fois de son investissement, de sa santé psychologique et physique, de ses besoins et de son expertise auprès de son proche en situation de handicap.

Soutenir les aidants passe par l'accès à des informations sur les offres de répit existantes. Ce **panorama de fiches repère**, élaboré par la PFR PH 52 en collaboration avec les acteurs du territoire mobilisés autour des aidants, n'a pas pour ambition d'être exhaustif, il vise à présenter les diverses formes de répit existantes sur le territoire de la Haute-Marne (voire départements limitrophes). Il est organisé en rubriques correspondant aux différents besoins de l'aidant. Il est destiné aux proches aidants eux-mêmes ainsi qu'aux professionnels et bénévoles qui les accompagnent pour leur permettre de faciliter leur orientation vers les ressources du territoire.



Dispositifs d'information et numéros dédiés à destination des proches aidants

Des dispositifs d'information (sites internet et numéros d'appel) ont été déployés au niveau national afin de donner aux aidants un accès à une information claire et complète sur l'offre de répit.

Sites internet :

- service-public.fr pour les personnes en situation de handicap et leurs proches, informe notamment sur les allocations et les aides existantes
- Le portail d'information de la CNSA recense notamment les aides possibles pour les personnes en situation de handicap et leurs proches
- Mon Parcours Handicap est une plateforme d'informations et de services pour les personnes en situation de handicap et leur aidant, renseignant notamment sur leurs droits et aides

Des sites dédiés aux aidants :

- Ma Boussole Aidants recense les solutions de proximité pour les personnes en situation de handicap et leur proche aidant
- Soutenir les Aidants : Une plateforme d'information et de formation dédiée aux aidants de personnes en situation de handicap
- Association Française des Aidants : milite, soutien, écoute, forme et porte la parole des aidants

Des numéros dédiés aux aidants :

- 3646 : Service social de l'Assurance Maladie via son compte Ameli ou à l'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Ce numéro accompagne les personnes dans leur rôle d'aidant familial.
- 01 84 72 94 72 : « avec nos proches » pour les aidants, tous les jours de 08H00 à 22H00
- 07 67 29 67 39 : « association nationale jeunes Aidants Ensemble » pour les aidants de moins de 25 ans

Particulièrement dans le champ du handicap :

- 0800 360 360 : numéro d'appel national des communautés 360,
- 01 42 63 03 03 : Ecoute-famille, service d'écoute anonyme et gratuit de l'UNAFAM

Plateforme d'Accompagnement et de Répit 52 (PFR PH 52)



DE QUOI PARLE-T-ON ?

La PlateForme d'Accompagnement et de Répit s'adresse aux proches aidants de personnes en situation de handicap, quel que soit la nature du handicap, quelle que soit la nature de l'aide apportée et le temps consacré à l'aidé (enfant ou adulte). Elle intervient sur tout le département.



QUELS OBJECTIFS ?

Permettre à l'aidant d'exercer son droit au répit, à domicile ou au dehors, afin de lui permettre d'avoir du temps pour lui.

Permettre à l'aidant d'être soutenu dans le cadre de prestations individuelles ou collectives.

Prévenir l'épuisement, l'isolement de l'aidant tout en favorisant le partage d'expériences.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les professionnels de la PFR ont pour mission de soutenir les aidants, de les informer sur leurs droits, de les orienter vers les partenaires, de rechercher avec eux des réponses à leurs besoins et attentes.

La PFR propose :

- Des temps d'accompagnement individuels, qui peuvent se dérouler au domicile, dans les locaux de la PFR ou ceux des partenaires... Ce soutien peut se faire sur du court, moyen ou long terme, à la demande directe de l'aidant ou après sollicitation d'un partenaire du secteur social, médico-social ou sanitaire. L'assistante sociale réalise une évaluation initiale centrée sur l'aidant et identifie avec lui l'impact de son rôle d'aidant sur sa vie personnelle, sa santé, sa vie professionnelle, ses relations sociales... Selon les besoins exprimés par l'aidant, elle propose un projet d'accompagnement et de répit dans lequel peuvent s'inscrire des démarches de recherche de solutions de répit, l'accès aux droits, la recherche de financements complémentaires...
- Des actions collectives, qui peuvent prendre différentes formes (groupes de parole, café des aidants, temps de formation, sensibilisation à des thématiques spécifiques, ateliers bien-être...).

Ces actions peuvent être mises en œuvre en collaboration avec les acteurs du territoire (associations, centres socio-culturels...). Elles peuvent mobiliser les compétences de professionnels experts et faire appel aux ressources disponibles sur les sites de référence (formations en visio, documents, témoignages...).

La PFR PH a aussi pour vocation d'identifier l'ensemble des acteurs et dispositifs à destination des aidants familiaux. Elle est à ce titre un lieu ressource pour les partenaires et pour les aidants, qu'elle peut orienter utilement.

Où s'adresser ?

Plateforme d'Accompagnement et de Répit
7 rue du Général de Gaulle
52310 BOLOGNE
07 52 04 22 67

pfrph52@bois-l-abbesse.fr

Association Le Bois L'Abbesse
14, allée Gustave Eiffel
52100 Saint-Dizier
03 25 05 44 81

secretariat.ha@bois-l-abbesse.fr



Les aides financières



La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) pour les adultes **et l'Allocation d'Education de l'Enfant handicapé (AEEH)** et ses compléments pour les moins de 20 ans, permettent de financer des solutions de répit à domicile et hors domicile (accueil familial, vacances adaptées).

Ces prestations prennent en compte le surcout lié au handicap (aide humaine, frais de transport, charges exceptionnelles).

D'autres organismes comme les mutuelles, les caisses de retraite complémentaire, certains CSE (Comité Social et Economique), la CAF, la MSA... peuvent être sollicités via des aides extra-légales.

Les droits à la PCH et aux compléments de l'AEEH sont étudiés par la Maison Départementale des Personnes Handicapées. La PFR PH, les services sociaux de la mairie ou du Conseil Départemental, les assistantes sociales de la MDPH peuvent vous accompagner pour constituer les demandes.

Où s'adresser ?

Maison Départementale des Personnes Handicapées

4 cours Marcel Baron, 52000 Chaumont

Tel : 03 25 01 19 51 ou 0800 0800 52

Mail : mdph@haute-marne.fr

Maison des solidarités Chaumont,

Rue du Château Paillot

Tel : 03 25 02 89 58

Maison des solidarités de Langres,

Avenue du 21^{ème} RI

Tel : 02 25 87 03 63

Maison des solidarités de Joinville,

39 avenue de la Marne

Tel : 03 25 94 18 86

Maison des solidarités de Saint Dizier,

4 rue Godard Jeanson

Tel : 03 25 56 69 33

Les congés spécifiques pour les aidants



DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les congés spécifiques pour les aidants permettent de cesser ou de réduire temporairement son activité professionnelle afin d'aider un proche en situation de handicap.



QUELS OBJECTIFS ?

L'aidant salarié peut cesser totalement son activité ou la réduire. Les jours pris peuvent être consécutifs ou fractionnés. Pendant son absence, le salarié n'est pas payé par son employeur.

COMMENT CA MARCHE ?

L'aidant doit accompagner un proche (conjoint, descendant, ascendant, frère, sœur, oncle, tante, neveu, nièce...) ou une personne avec laquelle il n'a pas de lien de parenté mais avec laquelle il réside habituellement et qu'il aide régulièrement. Le congé s'adresse aux salariés du secteur privé, public, travailleurs indépendants, demandeur d'emploi indemnisé. La personne aidée doit avoir un taux d'incapacité égal ou supérieur à 80% (ou bénéficiaire d'une pension d'invalidité avec majoration pour recours à une tierce personne). La demande doit être notifiée à l'employeur au moins un mois avant, sauf urgence (à justifier). La durée du congé est de trois mois renouvelables, dans la limite d'un an. L'employeur ne peut refuser le congé.

Les CAF et MSA versent à l'aidant l'Allocation Journalière de Proche Aidant (AJPA). Son montant est de 65,80/jour. Le versement est limité à 66 jours soit 3 mois d'indemnisation par carrière, dans la limite de 22 jours par mois.

Le Congé de Solidarité Familiale répond aux mêmes modalités que le congé proche aidant mais concerne les personnes assistant un proche en fin de vie. Il n'est pas rémunéré mais ouvre la possibilité de percevoir une allocation journalière modulée selon que l'activité est totalement cessée ou réduite.

Le Congé de Présence Parentale permet aux parents de s'occuper d'un enfant à charge dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants. L'enfant doit avoir moins de 20 ans. L'aidant bénéficie de 310 jours ouvrés à utiliser sous trois ans, renouvelables en cas de rechute ou d'aggravation. La demande doit être faite par lettre recommandée auprès de l'employeur. L'aidant bénéficie de l'Allocation Journalière de Présence Parentale : 65,80 euros par jour et dans la limite de 22 jours par an. L'AJPP peut être versée simultanément ou alternativement à chacun des parents.

Où s'adresser ?

CAF
34 Rue du Commandant Hugueny
52000 Chaumont

MSA Sud Champagne
Allée Cassandre
52000 Chaumont

Suppléance à domicile, temps libre



DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le principe de la suppléance à domicile consiste en l'intervention à domicile d'un professionnel en relai d'un proche aidant de façon temporaire, en fonction de ses besoins.



QUELS OBJECTIFS ?

Soulager et offrir du répit à l'aidant en le remplaçant auprès de la personne aidée
Lutter contre le repli de l'aidant et du couple aidant-aidé
Ménager du temps à l'aidant pour des activités, des obligations pou projets personnels tout en limitant les effets négatifs dus aux changements d'habitudes pour l'aidé.

COMMENT ÇA MARCHE ?

L'aidant a la possibilité d'embaucher directement ou de faire appel à une association ou service prestataire d'aide à domicile.

En emploi direct, l'aidant devient employeur et peut faire appel au CESU (Chèque Emploi-Service Universel)

Les associations prestataires sont employeurs. Elles recrutent leurs personnels et assument les démarches administratives et les responsabilités d'employeur.

Le coût horaire est variable selon le prestataire. Une réduction d'impôts s'applique. Possibilité de solliciter d'éventuelles aides financières.

Où s'adresser ?

ADMR

Fédération ADMR de Haute Marne
26 avenue du 109ème R I, 52000 CHAUMONT
03 25 35 05 50

AHMAF

Association Haut Marnaise d'Aide Familiale
22 rue de Carcassone
52000 Chaumont
03 25 03 05 60

Accueil familial de répit



DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'accueil familial consiste à recevoir la personne en situation de handicap **au sein d'une famille agréée et contrôlée** par le SCAD, Service Coordonnateur de l'Accueil Familial du Conseil Départemental.

Les accueillants familiaux peuvent accueillir à titre permanent mais peuvent également accueillir de façon temporaire ou de façon séquentielle.



QUELS OBJECTIFS ?

Permettre un répit au proche aidant, en offrant un accueil personnalisé, sécurisant et stimulant pour l'aidé.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les professionnels du SCAD gèrent la procédure d'agrément, la formation et le contrôle des familles accueillantes. Ils peuvent, au regard du profil de l'aidé et des besoins exprimés, communiquer les coordonnées des familles d'accueil susceptibles de correspondre à la demande. Les conditions matérielles et financières sont définies par un contrat d'accueil. La rémunération comprend le loyer, les sujétions particulières et les services rendus, allant de 1460 à 2000 euros par mois.

La Prestation de Compensation du Handicap, l'Aide Sociale départementale et l'Allocation logement peuvent être sollicitées. Les frais annuels peuvent ouvrir droit à un crédit d'impôt égal à 50% dans la limite de 12000 euros.

Où s'adresser ?

SCAD de Doulaincourt Ehpad de Pougny
BP n°7
52270 Doulaincourt
Tel : 03 25 94 68 73
maisonret.doulaincourt-scad@orange.fr

SCAD d'Arc en Barrois Ehpad Saint Martin
2 Route de Langres
52210 Arc en barrois
Tel : 03 25 02 14 68
scad.mr.arc@wanadoo.fr

Hébergement temporaire et accueil de jour



DE QUOI PARLE-T-ON ?

Formules permettant d'accueillir la personne en situation de handicap en journée ou sur plusieurs jours ou plusieurs semaines, le week-end ou encore la nuit. L'aidé est pris en charge par des équipes pluridisciplinaires, dans le cadre de places dédiées à ce type d'accueil dans des établissements médico-sociaux (Foyer d'Accueil Médicalisé, Maison d'Accueil Médicalisée, Foyer de vie, Institut Médico-éducatif...).



QUELS OBJECTIFS ?

Soulager l'aidant tout en offrant à l'aidé une prise en soin adaptée à ses besoins, assurée par des professionnels formés, dans un cadre adapté, au sein duquel il peut construire des repères, notamment dans le cadre d'un accueil séquentiel.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Une orientation pour un accueil temporaire est à solliciter auprès de la MDPH (cette orientation peut être demandée sans attendre un besoin immédiat, ce qui peut permettre de répondre à un besoin urgent).

La durée de l'accueil est de 90 jours par an. Ces jours peuvent s'effectuer en continu (3 mois consécutifs ou de manière discontinue : journées réparties sur l'année).

Pour un enfant ou un adolescent (jusque 20 ans), les frais d'accueil sont totalement pris en charge par l'assurance maladie.

Pour un adulte, les frais sont partiellement pris en charge par l'assurance maladie. Le reste à charge est de 18 euros par jour pour un hébergement et 12 euros par jour pour un accueil de jour. Les personnes peuvent solliciter pour ce reste à charge, leur mutuelle, leur caisse de retraite complémentaire ou l'Aide Sociale du Département.

Où s'adresser ?

Plateforme de Répit Handicap pour conseils, orientation, mise en relation, accompagnement dans les démarches

MDPH pour la demande d'orientation et les coordonnées des structures offrant ces possibilités d'accueil.

Sur le département, pour les adultes, le FAM de Bois l'Abbesse à St Dizier et la MAS d'Andelot disposent de places dédiées à l'accueil temporaire. L'APEI à Langres et l'APAJH à Chaumont disposent de places d'accueil de jour. Pour les enfants, la section d'hébergement Autisme de Bois l'Abbesse dispose de deux places pour un accueil les week-ends et une partie des vacances scolaires.

Des possibilités d'accueil temporaire peuvent également être recherchées dans les départements limitrophes. Certaines structures pour personnes âgées disposent de places d'accueil temporaire. Sous certaines conditions, elles peuvent accueillir des personnes de moins de 60 ans.

Les séjours vacances adaptées



DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les séjours de vacances sont des séjours pour les aidés, seuls ou accompagnés de leurs proches, dans un lieu dédié avec une organisation d'activités adaptées.

Ces séjours peuvent être organisés par une variété d'acteurs (associatif, privé, plateforme d'accompagnement et de répit, établissements et services médico-sociaux...) et selon des modalités variées.

Il existe :

- Des vacances adaptées organisées (VAO) ou de droit commun destinées aux aidés (par exemple, via les organismes : Anae, Villages Vacances, APF France handicap, Vacances Adaptées...)
- Des séjours organisés par des mutuelles ou via des accords-cadres avec certaines mutuelles
- Des villages répit vacances, destinés aux aidés et aux proches aidants



QUELS OBJECTIFS ?

Offrir du temps libéré aux aidants

Permettre de souffler dans un autre lieu que le lieu de vie habituel

Un exemple :

Le **Réseau des villages « Vacances Répit Familles »** permet d'accueillir dans un même lieu l'aidé qui bénéficie d'une prise en charge médico-sociale et l'aidant qui bénéficie d'un séjour de type club. Les caisses de retraite AGIRC et ARRCO, notamment, peuvent aider au financement. L'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) participe également pour le séjour de l'aidant.

Où s'adresser ?

Tél : 05 57 885 885

contact@vrf.fr

Séjours répit aidants



DE QUOI PARLE-T-ON ?

Offre de répit permettant aux proches aidants de partir du domicile pour se reposer au sein d'une structure à vocation touristique, dont le programme d'activités tient compte des spécificités liées à leur statut d'aidant.

Proposer un temps de répit aux proches aidants.
Permettre de souffler dans un autre lieu que le lieu de vie habituel



QUELS OBJECTIFS ?

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les Relais du Bien être

Séjours de trois jours dans une demeure historique, en pension complète, accompagnés par des intervenants (sophrologue, masseur, réflexologue, animateur en sport adapté). L'organisme recherche avec les bénéficiaires, les financements pour un zéro reste à charge et recherchent également des solutions de prise en charge de l'aidé pendant le séjour.

Où s'adresser ?

Le Relais du Bien Être,
58 Boulevard Gambetta
10000 Troyes
Tel : 03 25 80 36 02
sejours@relaisdubienetre.com

Aujourd'8, C'est Ma Journée

Journées (10h à 16h) proposées mensuellement à 8 personnes, à Fayl Billot, autour d'activités favorisant le bien-être et le lâcher-prise, dans un cadre propice à la déconnexion.

Journées gratuites pour les participants.

Où s'adresser ?

Association Comme Les Autres

Tel : 06 60 02 84 15

isabelle.menigoz@sfr.fr

Lieux d'accueil aidants-aidés



DE QUOI PARLE-T-ON ?

Il s'agit d'associations qui proposent, des temps d'échanges et d'informations et pour certaines des activités de loisirs, de soutien, d'accompagnement à la vie sociale et de défense des droits



QUELS OBJECTIFS ?

Soutenir les aidants et leur offrir du temps accompagné.

La Délégation Départementale de l'Association APF France Handicap accueille ses adhérents en journée pour des activités de loisirs et d'accompagnement à la vie sociale. Elle propose également des ateliers de formation à destination des aidants de personnes en situation de handicap.

Où s'adresser ?

APF France Handicap
Délégation Haute Marne
69 rue Lévy Alphanéry
52100 Chaumont
Tel : 03 25 03 12 38
dd.52@apf.asso.fr

Les Café des Aidants sont des lieux, des temps, des espaces d'animation et d'information. Il en existe un à St Dizier. Il a lieu un jeudi par mois de 13h30 à 15 h, 11 rue Marius Cartier. L'accès est libre et sans inscription.

Où s'adresser ?

Communauté Professionnelles Territoriale de Santé (CPTS) de St Dizier Der et Blaise
Tel : 06 71 76 21 90

La Parenthèse des aidants s'adresse aux aidants non professionnels. C'est un espace de rencontre, d'information et d'activités qui a lieu le 2^{ème} mardi de chaque mois à partir de 14h30 à 16h30, à la Pizzeria St Jean, 2 place Aristide Briand à Chaumont. Entrée gratuite

Où s'adresser ?

Tel : 03 25 01 27 79
Parenthese.aidants@haute-marne.fr