



Guide du proche aidant

1

Introduction, quizz et définition

Introduction **P. 6**

Paroles d'aidants **P. 8**

Quizz **P. 10**

Définition **P. 12**

2

Droits et congés du proche aidant

Moment de répit **P. 16**

Congé de proche aidant **P. 18**

Congé de solidarité familiale **P. 20**

Congé de présence parentale **P. 22**

Congé sans soldes **P. 24**

3

Aides existantes

Pour l'aidant **P. 28**

Pour l'aidé(é) :

Les aides de vie **P. 29**

Les aides financières **P. 30**

Les aides pour aménager le logement **P. 31**

4

Et chez Boulanger ?

Accompagnement social : Numéro B **P. 34**

Dons de jours **P. 38**

5

Contacts utiles

Angel : plateforme de Verspieren **P. 42**

Numéro national de soutien **P. 43**



1

Introduction, quizz et définition

Introduction *P. 6*

Paroles d'aidants *P. 8*

Quizz *P. 10*

Définition *P. 12*

Introduction

Chez Boulanger, l'humain est au coeur de nos stratégies et de nos valeurs.

Chacun de nous est susceptible, à un moment de sa vie, de devoir aider un proche âgé, malade ou en situation de handicap.

Conscient des difficultés que peut induire cette situation d'aidant, Boulanger a créé ce guide afin de réunir dans un seul document l'ensemble des mesures destinées aux aidants.

Il a pour objectif de t'informer sur le statut de proche aidant, de t'accompagner dans les démarches et de répondre à tes interrogations pour une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle.

Ton manager, ton RRH, le service des Ressources Humaines ainsi que le Numéro B se tiennent à ta disposition pour répondre à toutes tes questions.

Bonne lecture à toutes et tous,
L'équipe de la DRH





Témoignages de collaborateurs proches aidants

« Être proche aidant, ce n'est pas facile tous les jours. On fatigue vite, on ne dort pas beaucoup... Et puis il y a des personnes qui, par un message, une parole, une écoute, vous aident énormément. On se rend compte qu'on n'est pas seul ! »



Daniel, proche aidant de Michel son papa, diabétique et atteint d'un cancer et de Jacqueline, sa maman décédée en mai 2023, atteinte de la maladie d'Alzheimer.

« J'ai mis du temps à réaliser que j'étais proche aidante. Vivre le handicap dans la famille proche reste assez tabou. Même si j'ai de la chance d'avoir des managers compréhensifs, j'ai toujours le sentiment de déranger. Le silence devient ton ami, tu gères et tu t'organises comme tu le peux... »



Cindy, proche aidante de Nicolas son conjoint

« Un jour, un événement de la vie et on devient proche aidant sans le savoir. Être proche aidant est un vrai métier, celui du coeur. Tout d'abord un métier à temps partiel puis un temps plein. On s'organise dans l'anonymat, tout simplement. Celui qui se croyait un super héros, l'espace d'un instant, s'oublie et vieillit en accéléré. Le proche aidant a besoin d'être aidé ! Un proche aidant efficace est un proche aidant conscient de l'être, organisé, aidé et surtout en bonne santé »



Eric, proche aidant de Maria, sa maman et de Gaëlle sa conjointe.

« Être proche aidant est un engagement à 100% de chaque jour car cela touche à l'humain. Être proche aidant, c'est vivre plusieurs vies en même temps sans suffisamment de temps : notre vie et celle de l'aidé ou celles des aidés. Être proche aidant, c'est tellement de choses que je résumerai avec :

- 3C : Cœur, Courage, Constance
- 3E : Écoute, Empathie, Énergie
- 3P : Parenté, Patience, Partage »



Maria Isabel, proche aidant de Celsa, sa maman, à la suite d'un AVC.



Quizz

SUIS-JE UN PROCHE AIDANT ?

1.

Tu t'occupes d'un proche fragilisé ou en perte d'autonomie ?

OUI

NON

2.

Tu l'aides pour une ou plusieurs des propositions suivantes :

- Les tâches de la vie quotidienne (courses,...),
- Les démarches administratives,
- Des soins (faire sa toilette...).

OUI

NON

3.

Offres-tu du soutien émotionnel à une personne de ton entourage ayant une ou des incapacités temporaires ou permanentes (ex : visites, discussions, sorties...) ?

OUI

NON

4.

Cette aide a des répercussions sur ta vie familiale, tu as moins de temps pour tes proches ?

OUI

NON

Tu as répondu oui à au moins une, ou plusieurs des questions suivantes : tu es un proche aidant !



Définition

PLUSIEURS CRITÈRES POUR ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME PROCHE AIDANT



Lien plus ou moins étroit avec la personne aidée



Aide fréquente et/ou régulière



Auprès d'un proche en perte d'autonomie ou dépendant du fait d'un handicap, d'une maladie ou de l'âge



Absence de rémunération

EN RÉSUMÉ

MON LIEN ET MON RÔLE AVEC LA PERSONNE DÉPENDANTE :

- Tu es le conjoint, le partenaire ou le concubin de la personne dépendante.
- Tu es le parent (ascendant ou descendant par exemple) de la personne dépendante.
- Tu es le voisin ou un ami de la personne dépendante et tu as tissé des liens forts et stables avec celle-ci.

Si tu remplis une de ces 3 conditions, tu dois également :

Apporter à cette personne ton aide dans la vie quotidienne de manière **régulière** et à **titre non professionnel**.

Cette aide doit être indispensable au maintien à domicile de la personne dépendante.





2

Droits et congés du proche aidant

- Moment de répit **P. 16**
- Congé de proche aidant **P. 18**
- Congé de solidarité familiale **P. 20**
- Congé de présence parentale **P. 22**
- Congé sans soldes **P. 24**

Moment de répit pour le proche aidant

Prendre soin au quotidien d'une personne, âgée, dépendante, atteinte d'une maladie ou en situation de handicap peut être difficile, stressant et peut mener à des situations d'épuisement psychologique et physique.



Le droit au répit : qu'est ce que c'est ?

La loi du 28 décembre 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement a instauré un droit au répit pour proches aidants.

Ainsi, le droit au répit permet aux aidants familiaux de **s'offrir une pause en déléguant leurs tâches à des aides à domicile ou à une structure médico-sociale pendant quelques heures, quelques jours ou quelques semaines.**

Pour en bénéficier tu dois :

- Être considéré comme un proche aidant et assurer une aide indispensable au maintien de la personne dépendante dans son logement.
- La personne dépendante doit être bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et avoir atteint le plafond de son plan d'aide.
- Faire la demande de droit au répit au Conseil Départemental.



BON À SAVOIR !

Certains services peuvent être payants. En revanche, les conseils et informations offerts par les professionnels des plateformes d'accompagnement et de répit sont gratuits.

N'hésite donc pas à **utiliser l'annuaire des points d'information locaux** pour localiser la plateforme d'accompagnement et de répit la plus près de chez toi.



Congé de proche aidant



Le congé de proche aidant : qu'est ce que c'est ?

Le congé de proche aidant permet de prendre un congé total pour s'occuper d'une personne proche dépendante du fait d'un handicap ou d'une perte

d'autonomie. Ce congé peut également être pris à temps partiel ou de manière fractionnée.



CONDITIONS

Ouvert à tous les salariés.

La personne aidée doit résider en France.



DURÉE

Maximum 3 mois.

Renouvelable, dans la limite d'un an sur toute la carrière professionnelle.



DÉMARCHES

Demande de congé à l'initiative du salarié.

Délai : 1 mois avant la date souhaitée (sauf cas d'urgence).



SITUATION DU SALARIÉ

Suspension du contrat de travail.



INDÉMNISATION

Pas de rémunération de l'employeur.

AJPA : allocation journalière de proche aidant. Elle est versée dans la limite de 66 jours sur toute la durée de ta carrière professionnelle. Tu peux prendre ces jours par demie-journée, dans la limite de 22 jours par mois. Tu peux bénéficier de l'AJPA pour une ou plusieurs personnes aidées.



AVANTAGES

Durée du congé prise en compte dans l'ancienneté.



FIN

Possibilité de renouvellement et d'anticipation de la fin du congé.



DOCUMENTS

- Déclaration sur l'honneur du lien avec la personne aidée et précisant qu'il n'y a pas eu de précédent recours.
- Copie de décision justifiant du taux d'incapacité permanente minimum de 80% et d'attribution d'allocations (APA ou autres).

Congé de solidarité familiale



Le congé de solidarité familiale : qu'est ce que c'est ?

Le congé de solidarité familiale permet au salarié de s'absenter de son travail pour accompagner une personne en fin de vie, **sans que l'employeur ne**

puisse s'y opposer. Ce congé peut, avec l'accord de l'employeur, être transformé en période d'activité à temps partiel ou pris de manière fractionnée.



CONDITIONS

Ouvert à tous les salariés.



DURÉE

3 mois.

Renouvelable une fois.



DÉMARCHES

Demande de congé à l'initiative du salarié.

Délai : 15 jours avant la date souhaitée (sauf cas d'urgence).

Date de retour connue.



SITUATION DU SALARIÉ

Suspension du contrat de travail.



INDÉMNISATION

Pas de rémunération de l'employeur.

AJAP : allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.



AVANTAGES

Durée du congé prise en compte dans l'ancienneté.



FIN

Possibilité de renouvellement et d'anticipation de la fin du congé.



DOCUMENTS

Certificat médical établi par le médecin traitant de la personne que le salarié souhaite assister.

Congé de présence parentale



Le congé de présence parentale : qu'est ce que c'est ?

Le congé de présence parentale est un congé au cours duquel tu peux réduire ou cesser ton activité professionnelle pour t'occuper **d'un enfant à charge,**

malade, accidenté ou handicapé, qui a besoin de ta présence soutenue et de soins contraignants.



CONDITIONS

Avoir un enfant à charge atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité.



DURÉE

Période maximale de 310 jours ouvrés. 5 jours par semaine, par enfant et par maladie / handicap / accident.
Limite maximale de 3 ans.
Possibilité de fractionnement du congé.



DÉMARCHES

Demande de congé à l'initiative du salarié.
Délai : 48 heures avant la date souhaitée (sauf cas d'urgence).
Date de retour connue.



SITUATION DU SALARIÉ

Suspension du contrat de travail.



INDÉMNISATION

Pas de rémunération de l'employeur.
AJPP : allocation journalière de présence parentale.



AVANTAGES

Durée du congé prise en compte dans l'ancienneté.



FIN

Possibilité de renouvellement et d'anticipation de la fin du congé.
Obligation de retour à l'emploi initial.



DOCUMENTS

Certificat médical attestant de la gravité de la maladie.

Congé sans soldes



Le congé sans soldes : qu'est ce que c'est ?

C'est un congé que tu peux prendre en raison de besoins personnels ou professionnels.

Rémunération : pendant ton absence, ton contrat est suspendu.

Pour en bénéficier, tu dois :

📩 Formuler ta demande d'absence par courrier (lettre remise en main propre contre décharge ou lettre recommandée avec accusé de réception) à ton manager. Dans cette demande, tu dois formuler la date de début et de fin souhaitée.

Ce congé est soumis à l'accord de l'employeur.



BON À SAVOIR !

Pendant la durée de ton absence, ton adhésion à la mutuelle frais médicaux est suspendue. Il te revient de contacter notre courtier " Verspieren " pour pouvoir maintenir à titre individuel et personnel cette mutuelle. Tu peux demander le formulaire d'adhésion à ton manager.





3

Aides existantes

Pour l'aidant **P. 28**

Pour l'aidé(e) :

Les aides de vie **P. 29**

Les aides financières **P. 30**

Les aides pour aménager le logement **P. 31**

POUR L'AIDANT

Les aides pour l'aidant



Quelles sont les aides pour l'aidant ?

- Pour le salarié en congé de solidarité familiale qui accompagne une personne en fin de vie : l'Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne (AJAP)
- Assistance psychologique : avec le Numéro B
- Pour le salarié qui s'arrête de travailler ponctuellement ou réduit son activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie : Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)



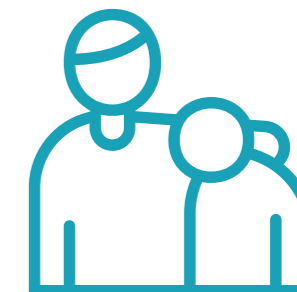
POUR L'AIDÉ

Les aides de vie



Tu as besoin d'aide ?

- Pour être accompagné(e) dans les gestes de la vie quotidienne : les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)
- Pour les soins à domicile : les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
- Pour associer aide et soins à domicile : les services polyvalents d'aide et de soins à domicile (SPASAD)
- Lorsque l'état de santé nécessite l'intervention de plusieurs spécialistes : hospitalisation à domicile (HAD)
- Pour accompagner les malades Alzheimer vivant à domicile : les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)
- Pour favoriser l'autonomie et l'intégration sociale des personnes en situation de handicap : les services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)
- Pour favoriser l'autonomie et l'intégration sociale des adultes lourdement handicapés : le service d'accompagnement médico-social pour les adultes handicapés (SAMSAH)
- Pour les personnes en fin de vie : les soins palliatifs à domicile



POUR L'AIDÉ

Les aides financières



Tu as besoin d'aide ?

- Pour les personnes autonomes mais fragilisées : le plan d'action personnalisé (PAP)
- Pour les personnes en perte d'autonomie de 60 ans et plus : l'allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Pour les personnes de moins de 60 ans en perte d'autonomie : la prestation de compensation du handicap (PCH)
- Pour les enfants handicapés de moins de 20 ans : Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH)
- Pour les adultes en situation de handicap : l'allocation aux adultes handicapés (AAH)
- Pour simplifier la vie des personnes handicapées ou en perte d'autonomie : la carte mobilité inclusion (CMI)
- Pour financer un hébergement en établissement ou chez un accueillant familial : l'aide sociale à l'hébergement (ASH)
- Pour financer un hébergement en Ehpad ou foyer conventionné : les aides au logement (APL, ALS, ALF)
- Pour les contribuables imposables : les aides fiscale et réductions d'impôts liées au maintien à domicile ou à l'hébergement en établissement
- Pour financer une aide à domicile : les aides des communes
- Pour percevoir une pension d'invalidité plus élevée : Majoration Tierce Personne. La majoration est versée sous conditions pour couvrir les frais correspondants à une aide dans la vie quotidienne (ex : s'habiller, se laver...)



POUR L'AIDÉ

Les aides pour aménager le logement



Tu as besoin d'aide ?

- Pour les propriétaires comme les locataires : les aides de l'agence nationale de l'habitat (ANAH), les Cicat, les aides des collectivités territoriales et des caisses de retraite et les aides fiscales
- Pour les propriétaires et propriétaires bailleurs : les services Soliha



Monte-escalier



Douche et baignoire



Cuisine PMR



Ascenseur



cf. p. 37



4

Et chez Boulanger ?

Accompagnement social : Numéro B *P. 34*

Dons de jours *P. 38*

Accompagnement social



TU PEUX CONTACTER



Caroline Serouart

Accompagnement Social

07 63 77 18 60

caroline.serouart@boulanger.com

MAIS AUSSI...

- **Manager** : il pourra réfléchir avec toi à des solutions d'aménagements de ton temps de travail et être le relais de ta situation auprès de la DRH.
- **RRH** : Identifier tes attentes et tes besoins pour t'orienter vers les acteurs ressources.
- **La médecine du travail** : elle pourra envisager avec toi un aménagement de ton poste ou demander un aménagement horaire si besoin, en lien avec le médecin de la Sécurité Sociale.
- **Les représentants du personnel** : ils sont à l'écoute en cas de difficultés et peuvent t'informer sur ce qui existe au sein de ta convention collective, de ton contrat de mutuelle, de prévoyance ou dans ton entreprise.

NUMÉRO B

L'intervention de **Numéro B** auprès des aidants familiaux, au-delà de l'écoute, consiste principalement en la mise en relation avec des acteurs spécifiques intervenant dans **les domaines de la santé, du handicap, de l'aide à domicile, du bien vieillir et du financement des dispositifs de soutiens humains et techniques** auprès des personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

À ton écoute

du lundi au samedi

de 8h à 20h

Quelque soit ton besoin et/ou difficulté, des assistants sociaux et psychologues sont là pour **t'orienter**, **t'accompagner** et **t'écouter**.

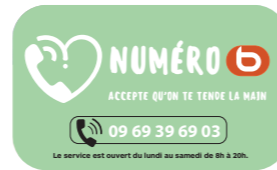
09 69 39 69 03

100% anonyme et confidentiel

 malakoff
humanis

 NUMÉRO **B**
ACCEPTE QU'ON TE TENE LA MAIN

Quelques exemples d'accompagnement :



Chaque situation est particulière et unique et le plan d'action proposé par les assistants sociaux et les psychologues sera fonction du diagnostic global prenant en compte les leviers, freins et ressources de chacun.

Les démarches dans le domaine de l'AAA (Aide Aux Aidants) peuvent paraître complexes et longues.

SITUATION 1

Fatiha contacte le NUMÉRO B, maman de 3 enfants dont un enfant de 13 ans reconnu en situation de handicap scolarisé au collège et un enfant de 7 ans qui vient d'être diagnostiqué diabétique, elle est perdue dans les démarches à effectuer.

Intervention sociale :

Vérification des règles de cumul avec les autres prestations, information sur le congé de présence parental, consultation mutuelle et action sociale AGIRC ARRCO, mise en relation avec une association spécialisée pour aborder les points spécifiques comme l'anticipation des prises de rendez-vous médicaux pour préparer le Projet d'accueil individualisé (PAI) avant la rentrée scolaire, partage d'expériences et des conseils.

Intervention psychologique :

Ecoute et soutien, prévention de l'épuisement parental.

SITUATION 2

Xavier contacte le NUMÉRO B car il prend en charge sa maman en perte d'autonomie et cette situation l'épuise.

Intervention sociale :

- Premier niveau d'information sur les actions possibles dans le cas du maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie.
- Mise en relation avec le Centre Local d'Information et de Coordination du lieu de résidence de la mère du salarié pour :
 - Effectuer un dossier d'Aide Personnalisée Autonomie (APA)
 - Soulager le salarié dans les démarches quotidiennes en mettant en place portage de repas et aide-ménagère.
- Mise en relation avec le service AAA (Aide Aux Aidants) de Malakoff Humanis pour :
 - Accompagner dans le projet d'entrée en établissement si le maintien à domicile en sécurité n'est plus envisageable.

Intervention psychologique :

Ecoute et soutien, échange sur la notion de culpabilité.

Don de jours



Le don de jours, qu'est-ce que c'est ?

Un collaborateur peut, sous conditions, renoncer à tout ou partie de ses jours de repos non pris, au profit d'un collègue qui doit s'occuper de son enfant ou conjoint gravement malade, la perte d'un proche ou si ce collègue est aidant d'un proche.

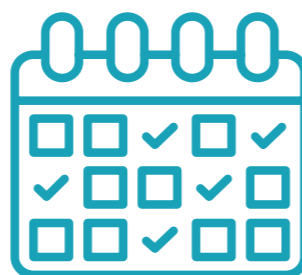
Nouveauté 2024 : élargissement du don de jours pour les collaborateurs accompagnant un proche en fin de vie.

DONATEUR

Tout collaborateur titulaire d'un CDD ou d'un CDI, sans condition d'ancienneté, a la possibilité de faire un don de manière volontaire et sous réserve de disposer de jours de repos pouvant faire l'objet d'un don.

Le don de jour est **ANONYME** et **SANS CONTREPARTIE**. Il sera fait pour un collègue déterminé.

Le donateur peut choisir de céder les jours de repos suivants : les congés payés acquis au cours de l'année N-1 dans la limite de 6 jours ouvrables (soit au-delà de 24 jours ouvrables), des RTT, le congé fête locale, le congé d'ancienneté, les congés de fractionnement, les heures de récupération par 7 heures (heures supplémentaires, heures de récupération de dimanche, heures de récupération d'un jour férié travaillé).



BÉNÉFICIAIRE

Tout collaborateur titulaire d'un CDD ou d'un CDI, sans condition d'ancienneté, dont :

- L'enfant âgé de moins de 21 ans est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensables une présence soutenue et des soins contraignants,
- Le conjoint, le partenaire lié par un PACS ou le concubin partageant le même domicile est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensables une présence soutenue et des soins contraignants,
- La perte d'un proche à condition que le collaborateur ait bénéficié d'un "congé pour événement familial" de notre convention collective.

ABONDEMENT DE L'ENTREPRISE

10 jours ouvrés supplémentaires quel que soit le nombre de jours cédés au collaborateur.

Pour en bénéficier, il faudra communiquer à ton manager un certificat médical détaillé.



BON À SAVOIR !

Maintien de la rémunération pendant la période d'absence. Cette période d'absence est assimilée à une période de travail effectif pour la détermination des droits que le salarié tient de son ancienneté.

Ces jours seront pris au choix du collaborateur bénéficiaire c'est à dire consécutivement ou non.



5

Contacts utiles

Angel : plateforme de Verspieren **P. 42**

Numéro national de soutien **P. 43**

Angel, plateforme de Vespieren

Angel répond à vos questions Santé :

- J'ai des varices, quelles précautions prendre pour l'avion ?
- Ma mère est handicapée et je m'occupe d'elle tous les jours, puis-je bénéficier d'une indemnité financière ?
- J'aimerais conseiller un psychologue à un proche.
- J'ai besoin d'un nutritionniste pour faire un régime.
- Comment gérer mon diabète en dehors de mes visites chez le médecin ?
- Je déménage à Nantes et je cherche un pédiatre.
- Il est prévu que je me fasse hospitaliser, de quel(s) service(s) puis-je bénéficier ?
- J'ai une question sur le cancer du sein d'un proche qui commence son traitement.

Echangez en direct avec l'équipe Angel :



Par chat,
via [angel.fr](https://www.angel.fr)



Par téléphone au 3633
(coût d'un appel local)
ou au +33 1 55 92 27 54
depuis l'étranger
(coût d'un appel depuis l'étranger)



BON À SAVOIR !

Grâce à ta complémentaire santé Vespieren/AXA, tu pourras prendre soin de toi et tes proches tout au long de l'année.

Angel, plateforme en ligne, t'apporte toutes les réponses à tes interrogations médicales ou sociales et te permet de téléconsulter un médecin 24/7.

Un numéro de téléphone national de soutien

0800 360 360

