

# Je suis aidant.e



---

## Guide Handicap



  
Aimer Vivre  
à Toulouse



Ce guide est écrit en **FALC**.



**FALC** veut dire **F**acile **A** Lire et à **C**omprendre.

Le **FALC** est une méthode européenne qui permet de rendre les informations accessibles :

- aux personnes déficientes intellectuelles,
- aux personnes dont le français n'est pas la langue d'origine,
- aux personnes malvoyantes...

et finalement pour beaucoup de monde.

Le **FALC** va vous aider à mieux comprendre ce guide.

Ce guide est rédigé et validé par l'atelier FALC à l'ESAT **òsea** ESAT

de l'Apei Périgueux.  **Apei Périgueux**  
Vivons ensemble nos différences

L'atelier FALC a obtenu la Marque qualité FALC de l'UNAPEI.



La mairie de Toulouse propose de nombreuses solutions pour l'accessibilité et l'inclusion des personnes en situation de handicap.

La mairie de Toulouse a créé ce guide pratique du handicap. Ce guide a été créé avec les associations toulousaines également. Ces informations sont très importantes.

Il y a dans ce guide toutes les informations importantes sur les handicaps.

Ce guide montre que la mairie de Toulouse veut vous accompagner dans la vie de tous les jours.

Ce guide est disponible sur le site internet : [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr) 

Ce guide est aussi disponible en :

- HTML5,
- Audio Daisy,
- vidéo Langue des Signes Française (**LSF**),
- Facile **A** Lire et à Comprendre (**FALC**),
- RTF...

Jean-Luc MOUDENC  
Maire de Toulouse  
Président de Toulouse Métropole

# Rendez-vous sur la chaîne YouTube de la mairie de Toulouse



Allez sur la chaîne YouTube de la Mairie de Toulouse.

Dans ce guide vous trouverez des QR code.

Avec ces QR Code vous pourrez voir des vidéos en **Langue des Signes Française (LSF)**.



Ces vidéos vous donneront des informations, sur :

- l'emploi,
- l'accès au droit,
- l'école en LSF,
- les loisirs,
- la citoyenneté...

Découvrez avec ce 1<sup>er</sup> QR Code  
toutes les vidéos du guide du handicap en LSF.



# Les pictogrammes



Ce pictogramme veut dire : **Téléphone**



Ce pictogramme veut dire : **Internet**



Ce pictogramme veut dire : **E-mail**



Ce pictogramme veut dire :  
**Langue des Signes Française (LSF)**



Ce pictogramme veut dire :  
**Handicap moteur**



Ce pictogramme veut dire :  
**Handicap auditif**



Ce pictogramme veut dire :  
**Handicap auditif, boucle magnétique**



Ce pictogramme veut dire :  
**Handicap visuel**



Ce pictogramme veut dire :  
**Handicap psychique ou mental**

# Sommaire

Être aidant et en activité . . . . .	page 8
Congé de proche aidant . . . . .	page 8
La disponibilité et le temps partiel pour les fonctionnaires . . . . .	page 9
Le congé de solidarité familial . . . . .	page 10
Le congé de présence parentale . . . . .	page 11
Jour d'absence à l'annonce d'un handicap chez l'enfant (dans le secteur privé) . . . . .	page 13
Allocation de présence journalière (AJPP) . . . . .	page 13
Allocation journalière du proche aidant . . . . .	page 14
Être jeune aidant. . . . .	page 16
Être dédommagé ou salarié en tant qu'aidant . . . . .	page 17
Si la personne en situation de handicap bénéficie de la PCH . . . . .	page 17
Si la personne en situation de handicap ne bénéficie pas de la PCH . . . . .	page 19
Je prends soin de moi. . . . .	page 21
Faire un bilan de santé régulier . . . . .	page 21
Vous recherchez de l'écoute, une formation ou du soutien ? . . . . .	page 22
Le droit au répit . . . . .	page 28
Accueil de jour en établissement. . . . .	page 28
L'hébergement temporaire en établissement . . . . .	page 28
L'accueil familial . . . . .	page 29
Remerciements . . . . .	page 31

Vous êtes une personne aidante.

Vous aidez une personne :

- dépendante,
- en situation de handicap.

Cette personne a besoin d'être accompagnée dans sa vie de tous les jours.

## Être aidant et en activité

### Congé de proche aidant

Vous vous occupez d'une personne en situation de handicap.

Vous pouvez avoir le congé de proche aidant.

Pour avoir ce congé, la personne en situation de handicap doit :

- être un membre de votre famille,
- vivre en France.

Le congé de proche aidant peut durer 3 mois.

Vous pouvez renouveler ce congé.

Le congé de proche aidant peut durer 1 an au maximum.

C'est l'**Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)** qui paie votre congé de proche aidant.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) 

Cliquez sur « Accueil particulier »

Cliquez sur « Travail »

Cliquez sur « Congés dans le secteur privé »

Cliquez sur « Congé de proche aidant »

## La disponibilité et le temps partiel pour les fonctionnaires

Vous pouvez avoir cette disponibilité pour une durée de 3 ans.  
Vous pouvez renouveler cette disponibilité.

Pour renouveler cette disponibilité, vous devez :

- avoir un enfant de moins de 8 ans,
- donner des soins à un enfant à charge,

Avoir un enfant à charge,

c'est assurer ses besoins financiers, son éducation, sa sécurité.

- donner des soins à un membre de votre famille après un accident ou une maladie grave,
- donner des soins à une personne en situation de handicap,
- donner des soins à un conjoint ou un partenaire de Pacs.

**Pacs** veut dire **P**acte **c**ivil de **s**olidarité.

Le Pacs est un contrat signé entre 2 personnes.

Ces personnes ne sont pas mariées.

Vous pouvez aussi demander à travailler à temps partiel.

## Le congé de solidarité familiale

Vous pouvez avoir le congé de solidarité familiale si vous accompagnez un proche en fin de vie.

Ce congé peut durer 3 mois.

Vous pouvez le renouveler qu'une seule fois.

Ce congé peut être pris :

- toute la semaine
- quelques heures dans la semaine

Votre patron ne peut pas vous refuser ce congé.

Vous n'êtes pas payé pendant ce congé.

Mais, vous pouvez avoir une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Il y a des conditions pour avoir cette allocation.

### **Vous travaillez dans le secteur privé.**

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [\*\*www.service-public.fr\*\*](http://www.service-public.fr) 

Cliquez sur « Accueil particulier »

Cliquez sur « Travail »

Cliquez sur « Congés dans le secteur privé »

Cliquez sur « Congé de solidarité familiale »

### **Vous travaillez dans le secteur public.**

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [\*\*www.service-public.fr\*\*](http://www.service-public.fr) 

Cliquez sur « Accueil particulier »

Cliquez sur « Travail »

Cliquez sur « Congés dans la fonction publique »

Cliquez sur « Fonction publique : congé de solidarité familiale »

# Le congé de présence parentale

## Dans le secteur privé

Vous pouvez avoir ce congé si vous avez un enfant malade.

Votre enfant doit avoir moins de 20 ans et être en situation de handicap.

Vous pouvez avoir 310 jours de congés en plus.

Cela fait 1 an et 2 mois.

Ce congé de présence parentale est pris sur une durée de 3 ans.

Votre enfant redevient malade.

Vous pouvez renouveler ce congé à la fin des 3 années.

Vous pouvez prendre ce congé en plusieurs fois ou en une seule fois.

Vous n'êtes pas payé pendant ce congé.

Par contre, vous pouvez recevoir

l'**A**llocation **J**ournalière de **P**résence **P**arentale (**AJPP**).

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [\*\*www.service-public.fr\*\*](http://www.service-public.fr) 

Cliquez sur « Accueil particulier »

Cliquez sur « Travail »

Cliquez sur « Congés dans le secteur privé »

Cliquez sur « Congé de présence parentale dans le secteur privé »

## Dans le secteur public

Le congé de présence parentale vous permet d'arrêter votre travail.

Il vous permet de vous occuper de votre :

- enfant malade,
- enfant handicapé,
- enfant qui a eu un accident.

Vous pouvez avoir 310 jours de congés en plus.

Cela fait 1 an et 2 mois.

Ce congé de présence parentale est pris sur une durée de 3 ans

Vous n'êtes pas payé pendant ce congé.

Par contre, vous pouvez recevoir

l'**A**llocation **J**ournalière de **P**résence **P**arentale (**AJPP**).

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : **www.service-public.fr**

Cliquez sur « Accueil particulier »

Cliquez sur « Travail »

Cliquez sur « Congés dans la fonction publique » 

Cliquez sur « Congé de présence parentale dans la fonction publique »

## Jour d'absence à l'annonce d'un handicap chez l'enfant (dans le secteur privé)

Vous avez le droit de prendre un congé si on vous informe que votre enfant a un handicap. Ce congé est de 2 jours minimum. Il peut être plus long suivant votre entreprise. Vous êtes payé pendant ce congé.

## Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)

Vous pouvez avoir l'AJPP si votre enfant est

- en situation de handicap,
- malade.

Votre enfant doit avoir moins de 20 ans.

Vous devez arrêter votre travail pour vous occuper de votre enfant.

Vous devez déposer un dossier à la MDPH pour avoir l'AJPP.

**MDPH** : **M**aison **D**épartementale des **P**ersonnes **H**andicapées.

Il y a des conditions pour avoir l'AJPP.

Vous pouvez recevoir l'AJPP pendant 6 mois jusqu'à 1 an.

Vous pouvez renouveler l'AJPP pendant 3 ans.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [www.caf.fr](http://www.caf.fr) 

Cliquez sur « Menu »

Cliquez sur « Droits et prestations »

Cliquez sur « S'informer sur les aides »

Cliquez sur « Petite enfance »

## Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)

Vous pouvez recevoir l'AJPA pour vous occuper d'une personne de votre famille :

- en situation de handicap,
- avec une perte importante de son autonomie.

Vous devez arrêter de travailler pour avoir l'AJPA.

ou

Vous devez réduire votre temps de travail pour avoir l'AJPA.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : **www.caf.fr** 

Cliquez sur « Accueil Allocataires »

Cliquez sur « Droits et prestations »

Cliquez sur « S'informer sur les aides »

Cliquez sur « Solidarité et insertion »

## Bon à savoir

### Loi du Travail du 8 août 2016

Jours de congés supplémentaires :

Vous avez un enfant en situation de handicap qui vit chez vous.

Vous avez le droit à 2 jours de congés supplémentaires par an.

Il y a des conditions pour avoir ces 2 jours de congés supplémentaires.

(Code du Travail, article L3141-8)

Durée des congés pris en une seule fois :

Vous vous occupez d'un membre de votre famille :

- en situation de handicap,
- avec une perte importante de son autonomie.

Vous pouvez prendre plus de 24 jours de congés à la suite.

(Code du Travail, article L3141-17)

Travail de nuit :

Vous vous occupez d'un membre de votre famille :

- en situation de handicap,
- avec une perte importante de son autonomie.

Vous avez le droit de ne pas travailler la nuit.

Vous pouvez demander à travailler le jour.

(Code du Travail, article L3122-12)

# Être jeune aidant

Vous êtes un jeune aidant si vous avez entre 8 ans et 20 ans :

Vous vous occupez d'une personne :

- dépendante,
- en situation de handicap,
- malade.

Cette personne peut être un membre de votre famille.

L'association JADE vous aide.

**JADE** : Jeunes AiDants Ensemble.

Vous voulez prendre un peu de repos.

L'Association toulousaine Oustal Mariposa propose des séjours.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [www.loustalmariposa.com](http://www.loustalmariposa.com) 

Cliquez sur « JADE Occitanie »

## Association Oustal Mariposa

Emmanuelle May

8 rue Arnaud Bernard

Numéro de téléphone : 06 50 36 64 77 

Adresse e-mail : [jadeoccitanie.om@gmail.com](mailto:jadeoccitanie.om@gmail.com) @

# Être dédommagé ou salarié en tant qu'aidant

Vous êtes aidant familial.

Vous n'êtes pas payé pour ce travail.

Mais la personne en situation de handicap peut vous payer.

## Si la personne en situation de handicap a la Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

La personne en situation de handicap a une PCH.

La personne en situation de handicap peut vous payer avec la PCH.

La personne en situation de handicap ne doit pas :

- être votre épouse ou votre époux,
- être votre père ou votre mère,
- être l'un de vos enfants,
- être à la retraite,
- travailler à plein temps.

Si la personne en situation de handicap a besoin d'aide :

- pour les actes de la vie quotidienne (se laver, préparer le repas...),
- presque toute la journée...

La personne en situation de handicap peut payer un membre de sa famille.

## Modalités pratiques

Vous payez un membre de votre famille pour qu'il s'occupe de vous.  
Vous devez informer l'URSSAF.

**URSSAF** : **U**nion de **R**ecouvrement pour la **S**écurité **S**ociale  
et les **A**llocations **F**amiliales.

C'est l'URSSAF qui va permettre à ce membre de votre famille d'avoir :

- un contrat de travail,
- une fiche de paie...

Ce membre de votre famille sera payé 14,04 euros de l'heure en 2020.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [www.cesu.urssaf.fr/info/accueil](http://www.cesu.urssaf.fr/info/accueil) 

La Fédération des particuliers employeurs de France  
peut vous donner des informations.

Allez sur le site internet : [www.fepem.fr](http://www.fepem.fr) 

## Dédommagement du proche aidant

Un membre de votre famille en situation de handicap vous paie  
pour s'occuper de lui.

Vous ne pouvez plus travailler dans votre entreprise.

Vous devez réduire votre temps de travail.

La PCH vous permet d'avoir la moitié du SMIC par heure.

**SMIC** : **S**alaire **M**inimum de **C**roissance.

Vous recevrez 3,94 euros par heure ou 5,91 euros par heure.

## Si la personne en situation de handicap n'a pas la PCH

**La personne en situation de handicap ne reçoit pas la PCH.**

La personne en situation de handicap peut payer un proche aidant.  
Vous travaillez comme aide à domicile.

La personne en situation de handicap devient un employeur.  
Le proche aidant devient un salarié.

La personne en situation de handicap peut utiliser soit un :

- Chèque **E**mploi **S**ervice **U**niversel (**CESU**),
- Contrat de travail normal.

**Vous êtes le parent d'une personne en situation de handicap.**

Vous avez arrêté votre travail ou réduit votre temps de travail.

Vous pouvez recevoir l'AEEH.

**AEEH** : **A**llocation d'**É**ducation de l'**E**nfant **H**andicapé

Vous êtes inscrit gratuitement à l'assurance vieillesse.

Vous devez déposer un dossier à la MDPH pour avoir ces 2 aides.

## Bon à savoir

### Comment aider au mieux vos proches ?

Il existe un petit livre qui s'appelle :

« Petit guide à l'usage des professionnels du soin ;  
les aidants à domicile ;  
pour une éthique de la reconnaissance du proche aidant ».

Ce petit livre vous aide si vous vous occupez  
d'un membre de votre famille en situation de handicap.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : **[www.ere-occitanie.org](http://www.ere-occitanie.org)** 

Cliquez sur « Rubrique publications »

Cliquez sur « Les aidants à domicile.

Pour une éthique de la reconnaissance du proche aidant »

## Je prends soin de moi

Vous vous occupez d'un membre de votre famille :

- en situation de handicap,
- malade.

Vous devez faire attention à votre santé.

### Faire un bilan de santé régulier

Vous devez prendre soin de vous.

Vous êtes inquiet pour votre santé.

Dites à votre médecin traitant que vous êtes un proche aidant.

Vous pourrez faire un bilan de santé gratuit avec la CPAM.

**CPAM** : Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

Vous pouvez avoir un bilan de santé gratuit tous les 5 ans.

## Vous recherchez de l'écoute, une formation ou du soutien ?

### L'Agence régionale de santé Occitanie

Vous vous occupez d'un membre de votre famille malade.

Cette personne a une maladie du cerveau.

Vous pouvez téléphoner à « Allô, j'aide un proche ».

Cette aide est gratuite.

Les professionnels sont formés.

La discussion restera secrète.

Numéro de téléphone : **0 806 806 830** 

Vous pouvez téléphoner tous les jours :

de 18h00  à 22h00 

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : **www.pole-mnd.com** 

Cliquez sur « Aidant et entourage des patients » (en bas de page)

Des plateformes de répit ou de renseignements.

Allez sur le site internet : **www.occitanie.ars.sante.fr** 

## Café des aidant de Colomiers

Vous êtes aidant.

Vous pouvez venir discuter avec des professionnels  
et l'Association française des aidants.

Il y a une réunion une fois par mois de 15h00



à 17h00



## Brasserie des Six Nations

12 rue d'Auch

31770 COLOMIERS

Numéro de téléphone : **05 56 11 56 19** 

## Association Astrée

Cette association vous propose :

- une écoute,
- un accompagnement personnalisé d'aidant.

L'association propose un accompagnement une fois par semaine.

## Association Astrée

63 boulevard Silvio Trentin

Numéro de téléphone : **06 95 78 43 00** 

Adresse e-mail : **toulouse@astree.asso.fr** @

Site internet : **www.astree.asso.fr** 

## Association Solidarité Réhabilitation

Cette association vous aide si vous êtes en situation de handicap psychique.

Le programme Profamille aide les personnes schizophrènes.

La schizophrénie est une maladie mentale.

Le programme Profamille aide aussi votre famille.

Numéro de numéro : **06 77 53 05 28** 

Adresse e-mail : **contact-occitanie@solidarite-rehabilitation.org** @

Site internet : **www.solidarite-rehabilitation.org** 

## Union Nationale de Famille et Amis de personnes Malades ou handicapés psychiques (UNAFAM) de Haute-Garonne

Vous avez des troubles psychiques.

L'objectif de l'UNAFAM est :

- de vous écouter,
- de vous conseiller,
- de vous informer,
- d'accompagner votre famille.

L'UNAFAM propose :

- des groupes de paroles,
- des ateliers d'entraide...

Numéro de téléphone : **05 61 48 11 56** 

Adresse e-mail : **31@unafam.org** @

Site internet : **www.unafam.org** 

## Accueil et Soutien des Familles (ASF)

C'est l'association AgaPei qui a mis en place l'ASF.

L'objectif de l'ASF est de donner :

- des conseils,
- des informations sur le handicap mental.

L'ASF est ouvert le premier mardi de chaque mois :

de 14h00  à 17h00 

L'ASF est fermé au mois de juillet et au mois d'août.

### AgaPei

6 rue Alaric II

Prenez la ligne de **bus 15 ou 70**

Vous descendez à l'arrêt **Haedens**

Numéro de téléphone : **05 82 75 12 58** 

Adresse e-mail : **asf@adapei31.com** 

## Plateforme des aidants de La Cadène

Un membre de votre famille a une maladie grave du cerveau :

- la maladie d'Alzheimer,
- la maladie de Parkinson...

La plateforme des aidants de la Cadène peut vous aider.

Numéro de téléphone : **05 34 40 43 70** 

Vous pouvez téléphoner du lundi au vendredi.

Adresse e-mail : **plateforme@domainedelacadene.fr** @

## La maison des aidants

Vous êtes aidant.

La maison des aidants vous accompagne dans la vie de tous les jours.

La maison des aidants :

- vous écoute,
- vous propose des formations...

La maison des aidants propose un service « Allô-aidant ».

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : **www.lamaisondesaidants.com** 

## L'Association française des aidants

Cette association veut faire reconnaître le rôle des aidants en France.  
Elle soutient les aidants grâce au Réseau national des Cafés des aidants.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : **www.aidants.fr** 

### Bon à savoir

L'association française des aidants propose une formation sur internet.

Cette formation est gratuite.

Cette formation est disponible pour tout le monde.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : **www.formation.aidants.fr** 

# Le droit au répit

Le droit au répit existe depuis 2004.

Vous êtes un proche aidant.

Un membre de votre famille est en situation de handicap ou dépendante.

Vous avez le droit au répit.

Vous avez besoin de repos.

## Accueil de jour en établissement

Vous êtes en situation de handicap.

Vous vivez chez vous.

Vous pouvez aller en accueil de jour dans un établissement.

Cet établissement vous accueille la journée.

L'établissement vous accueille un ou plusieurs jours dans la semaine.

## L'hébergement temporaire en établissement

Vous êtes en situation de handicap.

Vous pouvez être hébergé plusieurs jours en établissement.

Vous pouvez être hébergé plusieurs semaines en établissement.

Près de Toulouse, plusieurs établissements peuvent vous accueillir.

Pour avoir plus d'informations,

allez sur le site internet : [www.trajectoire.sante-ra.fr](http://www.trajectoire.sante-ra.fr) 

Cliquez sur « Particulier »

Cliquez sur « Personnes handicapées »

## Bon à savoir

L'Institut des Jeunes Aveugles (IJA) propose un service d'accueil temporaire.

Vous devez avoir une orientation de la MDPH.

Cela concerne les jeunes de moins de 20 ans.

Ces jeunes personnes doivent être en situation de handicap rare :

- avoir des troubles de la vue et être sourd,
- avoir des troubles du comportement et du développement.

Numéro de téléphone : **05 61 14 82 22** 

Adresse e-mail : **j.mas@ijatoulouse.org** 

## L'accueil familial

Vous êtes en situation de handicap.

Vous êtes un jeune de plus de 20 ans.

Vous êtes une personne de plus de 65 ans.

Des familles peuvent vous accueillir.

Ces familles sont reconnues par le Conseil Départemental.

## Conseil départemental de la Haute-Garonne

Direction Générale Déléguée de l'Autonomie

Mission Stratégie et Coordination Territoriales

Cellule Accueil Familial PAPH

1 boulevard de la Marquette

Numéro de téléphone : **05 34 33 39 57** 

## **Bon à savoir**

Vous êtes un proche aidant.

Vous pouvez demander l'aide d'une personne qui travaille à domicile.

Vous pouvez être aidé le jour ou la nuit.

Allez sur le livret « Je trouve le bon interlocuteur ».

Chapitre « Quelques services spécifiques » page 62.

# Remerciements

La Mairie de Toulouse remercie pour la création du guide du handicap:

- l'Association des **Paralysés de France 31 (APF)**,
- l'Association des sourds de Tolosa,
- Haudacity,
- l'AgaPei,
- Le **G**roupement pour l'**I**nsertion,  
des personnes **H**andicapées **P**sychiques (**GIHP**),
- Brigitte Bouland,
- Julie Clicq,
- Pierre Baradat,
- Véronique Calcagno,
- Geneviève Mitjana.

Si vous voyez des erreurs ou des changements à faire,  
envoyez un e-mail à :

**domaine.handicap.accessibilite@mairie-toulouse.fr**

## Rencontres Ville et Handicap

Tous les ans au mois de novembre, la mairie de Toulouse et les communes de Toulouse Métropole organisent des événements. Ces événements permettent aux gens de se rencontrer. Ces événements permettent de faire connaître les différents handicaps. Ces événements proposent d'améliorer le vivre-ensemble.

Pour plus d'informations, allez sur le site internet : [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)

Cliquez sur : « Service »

Cliquez sur : « Social »

Cliquez sur : « Handicap et Accessibilité »

Cliquez sur : « Rencontres Ville et handicap »



## Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Le Conseil Local de Santé Mentale propose des rendez-vous :

- pour parler de la santé mentale,
- pour parler du handicap psychique,
- pour donner des informations à tous...

Pour plus d'informations, allez sur le site internet : [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)

Cliquez sur : « Service »

Cliquez sur : « Santé »

Cliquez sur : « Conseil Local de Santé Mentale »

Cliquez sur : « Semaines d'Information sur la Santé Mentale »

  
**Aimer Vivre  
à Toulouse**