

Courrier des lecteurs : « Quelle retraite en tant que proche aidante ? »



Une femme venant en aide à une dame âgée en lui tenant le bras pendant qu'elles marchent. - © Istock/Ridofranz

Tous les deux mois, Valérie Batigne, fondatrice et présidente de Sapiendo, conseille une lectrice sur une question retraite. Aujourd'hui Sandrine, 52 ans, souhaiterait savoir si elle peut interrompre sa carrière pour s'occuper de ses beaux-parents en perte d'autonomie, sans que cela ne pénalise trop ses droits à la retraite.

Valérie Batigne, fondatrice présidente de Sapiendo. Après une carrière en tant qu'avocate fiscaliste et managing director dans le secteur bancaire, j'ai fondé Sapiendo Retraite en 2015, animée par la volonté de moderniser la perception de la retraite en France, un domaine souvent mal compris et marqué par une extrême complexité

réglementaire. Mon objectif était de développer des solutions de préparation à la retraite simples et ouvertes au plus grand nombre. Avec mon équipe, nous déployons ainsi un éventail de solutions digitales innovantes : de l'éveil pédagogique aux projections les plus complexes, le tout enrichi par un accompagnement humain attentif. Chez Sapiendo, l'innovation est notre credo, nous combinons diverses disciplines pour dépasser les barrières traditionnelles. Nous portons une vision globale de la retraite, intégrant retraite par répartition, épargne, stratégies fiscales et dimension psychosociale. Notre mission est de mettre cette expertise au service des employeurs, des salariés et de tous les citoyens, pour que la retraite ne soit plus un casse-tête, mais un projet de vie serein et maîtrisé.

« Chère Valérie,

Mon mari et moi faisons face à une situation difficile : ses deux parents deviennent très dépendants, et il faudrait que l'un de nous s'arrête temporairement de travailler pour les aider au quotidien. Étant à temps partiel et lui à temps plein, cela me semble logique que ce soit moi. Mais je crains que cette pause dans ma [carrière](#) nuise à ma retraite. Qu'en est-il vraiment ? Existe-t-il des dispositifs pour compenser cette période ?

Merci beaucoup pour vos conseils !

« Chère Sandrine,

Merci à vous pour votre question. Votre témoignage est très représentatif d'un phénomène de société : celui de la prise en charge de nos aînés dépendants, qui repose encore très majoritairement sur les femmes. En effet, plus de 6 aidants sur 10 sont en réalité... des aidantes ! Or, comme vous le pressentez, ces périodes d'aide familiale peuvent avoir un impact réel sur la retraite, car elles riment souvent avec réduction du temps de travail voire cessation d'activité ; et donc, avec une baisse des droits à la retraite.

Heureusement, il existe plusieurs dispositifs permettant d'atténuer cet impact. Voici les principaux points à connaître.

Le congé de proche aidant

Si vous envisagez une interruption temporaire de votre activité, vous pouvez demander un congé de proche aidant. Ce droit est accessible à condition d'entretenir un lien stable et étroit avec la personne aidée ce qui est le cas même avec vos beaux-parents, sans lien de parenté direct requis. Ce congé vous permet de suspendre votre contrat de travail jusqu'à trois mois pour vous occuper d'un proche invalide, handicapé ou en perte d'autonomie. Certains accords collectifs peuvent prévoir des durées plus longues. Votre employeur ne peut pas s'opposer à votre demande, mais vous devez respecter un préavis. Je vous invite à vous renseigner directement auprès de votre pôle ressources humaines.

Attention : ce congé est en principe non rémunéré, sauf disposition plus favorable dans votre entreprise. En revanche, vous pouvez percevoir l'allocation journalière du proche aidant (AJPA). En 2025, son montant est de 58,40 € si vous êtes en couple (65,80 € par jour si vous vivez seule).

Sur le plan retraite, notez que la perception de l'AJPA vous permet de valider des trimestres au régime de base. Toutefois, vous n'acquierez pas de points pour la retraite complémentaire. Cette période aura donc tout de même un impact sur le montant de votre retraite. En définitive, je vous conseillerais de faire ce choix si vous prévoyez une interruption de carrière ponctuelle, puisqu'il vous permet de réintégrer votre entreprise, à poste et rémunération équivalents, à l'issue de votre congé.

Bon à savoir : le congé du proche aidant est renouvelable. Renseignez-vous sur votre convention collective ou vos accords d'entreprise pour connaître les modalités précises (nombre de renouvellements, conditions, délais de

réponse...).

Mon conseil : si vous disposez d'un compte épargne-temps, n'hésitez pas à l'utiliser pour rallonger la période d'interruption !

L'assurance vieillesse des aidants (AVA)

Vous avez peut-être entendu parler de l'assurance vieillesse des aidants (AVA) ? Créée par la réforme des retraites de septembre 2023, cette mesure vise à protéger les droits à la retraite de celles et ceux qui consacrent du temps à un proche dépendant et qui doivent de ce fait réduire leur temps de travail ou même cesser toute activité.

Concrètement, si vous vous occupez régulièrement d'une personne en situation de handicap ou de perte d'autonomie importante, vous pouvez être affiliée gratuitement à l'assurance vieillesse, même sans emploi. Ce dispositif vous permet ainsi de valider des trimestres de retraite de base, sans verser de cotisations. Mais attention : cette affiliation n'est pas automatique ! Vous devez demander à votre CAF le formulaire à compléter, et vous assurer de répondre à des conditions très précises.

Bon à savoir : jusqu'à 4 trimestres acquis au titre de l'AVA peuvent être pris en compte pour un départ anticipé pour carrière longue. Un vrai progrès pour concilier solidarité familiale et droits à la retraite.

Un âge de taux plein automatique abaissé

Une autre avancée peu connue, mais importante : certains aidants peuvent bénéficier du taux plein automatique dès 65 ans, sans avoir à attendre l'âge légal du taux plein automatique classique, fixé à 67 ans. Il vous faudra répondre à des conditions précises. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre caisse de retraite.

En clair : même si vous n'avez pas tous vos trimestres, vous pourrez partir sans décote à partir de 65 ans. Ce droit concerne celles et ceux qui ont dû interrompre leur activité pour s'occuper d'un proche pendant au moins 30 mois consécutifs.

Être salariée en tant qu'aidante familiale : une option à considérer !

Une autre solution pourrait vous concerner : la personne aidée peut parfois vous salarier en tant qu'aidante familiale, notamment si elle bénéficie de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH). Cela lui permet de financer une partie de votre rémunération.

En pratique, votre proche vous embauche et devient votre employeur. Vous bénéficiez alors d'une rémunération déclarée, de droits à la retraite (base et complémentaire), et d'une protection sociale, tout en restant dans un cadre familial. N'hésitez pas à envisager cette option si vous pensez devoir quitter votre emploi : cela peut constituer un bon compromis entre engagement familial et préservation de vos droits sociaux.

Ce qu'il faut retenir pour votre retraite

- Si vous envisagez d'interrompre votre activité, renseignez-vous sur vos droits à l'AJPA (allocation journalière du proche aidant) et à l'assurance vieillesse des aidants (AVA).
- Envisagez aussi des solutions de temps partiel aidant, qui permettent parfois de conserver une partie de vos droits à la retraite.
- N'oubliez pas que les démarches doivent souvent être initiées par vous, et que l'information n'est pas toujours simple à obtenir.

Pour prendre la meilleure décision, je vous encourage à réaliser un bilan retraite personnalisé auprès d'un expert retraite. Cela vous permettra de simuler l'impact précis d'un arrêt ou d'une réduction d'activité sur votre future pension et de faire un choix éclairé.

Sachez que vous pouvez également envisager d'épargner pour votre retraite pour compenser la perte de droits, notamment de retraite complémentaire. Le Plan Épargne Retraite (PER) peut être une bonne solution car il permet par ailleurs de réaliser des économies d'impôts.

Bonne continuation à vous !