



Aidant familial : quel impact sur votre retraite ?

📅 01/10/2024

30 mois

c'est la période ouvrant droit à un taux plein à 65 ans et à majoration si vous vous occupez d'un enfant en situation de handicap.

Si vous avez réduit ou cessé votre activité professionnelle pour vous occuper d'un membre de votre famille (enfant, parent...) ou d'un proche en situation de handicap, vous avez peut-être le droit de vous affilier à l'Assurance vieillesse des aidants (AVA). Un dispositif qui vous aide à maintenir vos cotisations retraite durant cette période.

Qu'est-ce qu'un aidant familial ?

D'après [le Code de l'action sociale et de la famille](#), l'aidant familial est une personne qui apporte une aide humaine régulière et fréquente à quelqu'un de sa famille, et qui n'est pas rémunérée pour cela. Si vous vous occupez de votre conjoint, partenaire de Pacs, enfant ou parent en situation de handicap, vous êtes un aidant familial.

L'aidant familial est considéré comme un proche aidant. Mais le proche aidant n'est pas toujours un aidant familial : cela peut être un ami qui prend soin d'un autre ami en situation de handicap par exemple. Au niveau de la loi, proche aidant et aidant familial ont les mêmes droits. La différence n'est donc pas très importante.

À noter : Il existe également un statut d'« [aide familial](#) » dans le Code rural, mais cela n'a rien à voir avec la situation de handicap. L'expression désigne quelqu'un qui aide un membre de sa famille à gérer son exploitation, sans avoir la qualité de salarié.

Aidant familial : qu'est-ce que l'assurance vieillesse des aidants ?

Si vous réduisez ou cessez votre activité pour aider un proche, cela impacte votre retraite, car vos cotisations seront moins élevées ou cesseront. L'Assurance vieillesse des aidants (AVA) a justement été créée pour limiter l'impact de cette période sur votre retraite. Elle concerne les salariés (pas les fonctionnaires, militaires et magistrats), les travailleurs indépendants et les conjoints collaborateurs.

Pour en bénéficier, vous devez remplir l'une des conditions suivantes :

- Vous recevez l'Allocation journalière de présence parentale (AJPP — si votre enfant est gravement malade, accidenté ou handicapé) ;
- Vous avez un enfant de moins de 20 ans atteint d'un handicap avec un taux d'incapacité d'au moins 80 %, ou entre 50 % et 79 % si l'enfant bénéficie du complément AEEH ou PCH et vit chez vous ;
- Vous accompagnez un adulte handicapé avec un taux d'incapacité d'au moins 80 %, et la Commission départementale des personnes handicapées (CDAPH) a reconnu qu'il a besoin d'assistance ou de présence. Cet adulte vit à domicile ou bénéficie d'un accueil partiel en établissement médico-social ;
- Vous êtes en congé proche aidant pour vous occuper d'un proche ayant un handicap ou une perte d'autonomie sévère.

Vous devez aussi avoir réduit ou cessé votre activité professionnelle (pour 2024, vos revenus de 2022 ne doivent pas dépasser 29 212 €).

Si vous remplissez ces conditions, l'AVA vous permet de valider des trimestres pleins de retraite sans avoir à cotiser auprès de votre caisse de retraite. L'affiliation dure aussi longtemps que vous remplissez les conditions requises (sauf en cas d'affiliation pour congé de proche aidant, limitée à 1 an).

Les périodes validées au titre de l'AVA comptent pour :

- [la retraite anticipée pour carrière longue](#) des aidants, dans la limite de 4 trimestres sur l'ensemble de la carrière ;
- [le calcul du minimum contributif majoré](#), dans la limite de 24 trimestres.

À noter : Il existe également une assurance vieillesse pour les parents au foyer qui ne remplissent pas les conditions de l'AVA et ne sont pas nécessairement des aidants familiaux ou proches aidants : [l'assurance vieillesse des parents au foyer \(AVPF\)](#).

Quelles sont les démarches pour vous affilier à l'assurance vieillesse des aidants ?

Selon votre situation, l'affiliation est automatique ou non.

Vous êtes en charge d'un adulte en situation de handicap

Connectez-vous à votre adresse sur le site internet de votre Caf, téléchargez et remplissez [le formulaire dédié](#) dès que vous recevez l'avis favorable de la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH).

Vous êtes en congé de proche aidant (indemnisé ou non)

Demandez à votre Caf [le formulaire à compléter](#). Dans cette situation, votre affiliation à l'AVA est limitée à 1 an sur l'ensemble de votre carrière.

Vous êtes dans une autre situation

Vous n'avez aucune démarche à réaliser : l'affiliation est automatique.

Aide à votre enfant handicapé : quel impact sur votre retraite ?

Trimestres gratuits

Si vous êtes en charge de votre enfant en situation de handicap, vous avez peut-être le droit à 1 trimestre d'assurance supplémentaire gratuit (sans cotisation) par période d'éducation de 30 mois. Vous pouvez acquérir jusqu'à 8 trimestres de cette manière.

Cette majoration est cumulable avec les majorations maternité ou d'adoption et d'éducation, ou la majoration pour congé parental.

Pour en bénéficier, votre enfant doit être en situation de handicap à un taux d'incapacité d'au moins 80 %, qui lui donne droit aux aides suivantes :

- l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) et son complément, réservée aux enfants de moins de 20 ans ;
- l'AEEH et la prestation de compensation du handicap (PCH). Cette dernière aide est possible pour les enfants de plus de 20 ans.

Vous pouvez aussi acquérir ces trimestres s'il n'y a pas de lien de parenté avec l'enfant dont vous vous occupez.

À noter : Vous pouvez valider 4 trimestres au maximum chaque année. Si l'assurance vieillesse des aidants vous permet déjà de valider 4 trimestres, vous ne validerez pas de trimestre supplémentaire avec d'autres dispositifs.

Age de départ

L'obtention d'au moins 1 trimestre gratuit pour enfant handicapé vous donne droit à une retraite à taux plein à 65 ans (au lieu de 67 ans).

Si vous êtes aidant familial ou salarié aidant votre enfant bénéficiaire des aides humaines de la PCH, pendant au moins 30 mois d'affilée, vous avez également le droit à une retraite à taux plein à 65 ans. Depuis 2014, il existe un dispositif qui peut également donner droit à majoration si vous assumez la charge de parents âgés ou handicapés à la maison, mais les conditions sont cependant plus exigeantes que pour les enfants handicapés.