GUIDE PRATIQUE

Travailler avec un handicap ou une maladie durable : la RQTH, l'aménagement de poste et vos droits

Comprendre la reconnaissance de travailleur handicapé et la demander, décider si vous en parlez à votre employeur, faire aménager votre poste, chercher un emploi avec un accompagnement, réagir à un refus : les démarches dans l'ordre, avec des lettres prêtes à adapter.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 30 octobre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. La RQTH : de quoi s'agit-il ? 5
2. Demander la RQTH, pas à pas 7
3. Faut-il en parler à votre employeur ? 9
4. Faire aménager votre poste 11
5. Chercher un emploi 13
6. Si cela se passe mal 15
7. Les lettres prêtes à adapter 16

Mentions et sources 18

Avant de commencer

Un dos abîmé, une maladie qui dure, une baisse de la vue ou de l'audition, une fatigue qui ne passe plus : votre travail devient plus difficile, sans que vous vous sentiez forcément « handicapé ».

Pourtant, la loi prévoit des droits pour vous aider à **garder** votre emploi ou à en **trouver** un. Le principal s'appelle la **RQTH** : la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé.

Ce guide vous présente les démarches **dans l'ordre** : comprendre la RQTH, la demander, décider si vous en parlez, faire aménager votre poste, chercher un emploi, et réagir si cela se passe mal.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je ne sais pas ce qu'est la RQTH	Partie 1
Je veux la demander	Partie 2
J'hésite à en parler à mon employeur	Partie 3
Mon poste doit être aménagé	Partie 4
Je cherche un emploi	Partie 5
Cela se passe mal	Partie 6

CE QUE COUVRE CE GUIDE

Les règles citées ont été vérifiées le **30 octobre 2026** sur service-public.gouv.fr, monparcourshandicap.gouv.fr et agefiph.fr. Elles concernent surtout les **salariés du secteur privé** et les **demandeurs d'emploi**. Les agents publics ont un organisme d'aide différent, le Fiphfp. Ce guide ne donne aucun conseil médical.

Les contacts à garder sous la main

Pour quoi ?	Où ?
Trouver votre MDPH (maison départementale des personnes handicapées) ou votre Cap emploi	Annuaire de Mon Parcours Handicap
Déposer votre demande en ligne, si votre MDPH le propose	MDPH en ligne
Questions sur les aides à l'emploi	Agefiph : **0 800 11 10 09** (service et appel gratuits selon son site, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h)
Signaler une discrimination	Défenseur des droits : **39 28** (prix d'un appel local)
Vérifier une règle officielle	service-public.gouv.fr

À RETENIR

Demander la RQTH ne vous oblige à rien. C'est vous qui décidez ensuite si vous l'utilisez, et si vous en parlez à votre employeur.

PARTIE 1

La RQTH : de quoi s'agit-il ?

La **RQTH** est une décision administrative. Elle reconnaît que vos possibilités d'obtenir ou de garder un emploi sont réduites à cause de la dégradation d'au moins une fonction : **physique, sensorielle, mentale ou psychique**.

Il faut avoir au moins 16 ans (15 ans si vous pouvez commencer un apprentissage).

Selon l'Agefiph, ce qui compte n'est pas la maladie elle-même, mais son **effet sur votre travail**. Une maladie chronique (diabète, asthme, sclérose en plaques…) peut donc entrer dans ce cadre. C'est la MDPH qui étudie votre situation et une commission, la **CDAPH**, qui décide.

Ce qu'elle vous apporte

- Un accompagnement par **Cap emploi**, France Travail ou les missions locales.
- Des **aménagements** de vos horaires et de votre poste, avec un financement possible par l'**Agefiph**.
- Une aide au maintien dans l'emploi ou au reclassement, en cas de risque de licenciement pour inaptitude.
- Un **préavis doublé** en cas de licenciement, dans la limite de 3 mois.
- Un accès prioritaire à certaines formations, et un **bonus de 300 € par an** sur votre compte personnel de formation (plafond de 800 € par an et de 8 000 € au total).
- L'accès au dispositif d'**emploi accompagné** (partie 5).

Ce qu'elle ne change pas

- Elle **ne donne aucune aide financière directe**.
- Elle ne change ni votre salaire, ni votre contrat.
- Elle ne suffit pas, à elle seule, à partir plus tôt à la retraite.
- Elle n'est pas obligatoire pour travailler ou vous former.

Vous l'avez peut-être déjà, sans le savoir

Certains droits valent RQTH, **sans autre demande**. C'est le cas si vous avez :

- l'**AAH** (allocation aux adultes handicapés) ou la **PCH** (prestation de compensation du handicap) ;
- la **carte mobilité inclusion** avec la mention « invalidité » ;
- une rente d'accident du travail ou de maladie professionnelle, avec une incapacité permanente d'au moins **10 %** ;
- une **pension d'invalidité** qui réduit d'au moins deux tiers votre capacité de travail ou de gain.

Si vous demandez l'AAH, la procédure de RQTH démarre aussi automatiquement.

> **À RETENIR**
>
> La RQTH n'est pas une étiquette. C'est une clé : elle ouvre des accompagnements et des aides qui, sans elle, ne sont pas accessibles.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Travailler avec un handicap ou une maladie durable : la RQTH, l'aménagement de poste et vos droits

Le guide complet compte 19 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Demander la RQTH, pas à pas
3. Faut-il en parler à votre employeur ?
4. Faire aménager votre poste
5. Chercher un emploi
6. Si cela se passe mal
7. Les lettres prêtes à adapter