

Arrêt maladie long : ne rien perdre, indemnités, emploi, reprise

Pour les salariés du privé en arrêt de plusieurs semaines ou de plusieurs mois. Les délais à tenir, ce que vous toucherez et combien de temps, les nouvelles règles de 2026, votre emploi, vos congés, et comment préparer la reprise.

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

Sommaire

Avant de commencer 3

Le calendrier d'un arrêt long 5

1. Les premiers jours 6
2. Combien vous toucherez 8
3. Combien de temps 10
4. Contrôles, emploi et congés 12
5. Préparer la reprise 14
6. Si vous ne pouvez pas reprendre 16

Vos lettres 17

Mentions et sources 18

Avant de commencer

Quand on est malade, on n'a pas la tête aux papiers. Pourtant, un formulaire envoyé trop tard ou une règle mal connue peuvent coûter cher.

Ce guide va droit à l'essentiel. **Faites-le lire à un proche** si vous n'en avez pas la force.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je viens de recevoir mon arrêt : j'ai 48 heures	Partie 1
Je veux savoir ce que je vais toucher	Partie 2
Je veux savoir jusqu'à quand je serai indemnisé	Partie 3
Je crains un contrôle ou un licenciement	Partie 4
Je pense à mon retour au travail	Partie 5
Je ne pourrai sans doute pas reprendre, ou mes indemnités s'arrêtent	Partie 6

LES RÈGLES ONT CHANGÉ EN 2026

1er septembre : un arrêt ne peut plus dépasser 31 jours, puis 62 jours par prolongation, sauf justification du prescripteur. **15 octobre :** pour certains arrêts longs, l'indemnisation maximale passe de **3 ans à 1 an** (partie 3). Beaucoup de pages et de conseils ne l'indiquent pas encore.

CE QUE COUVRE CE GUIDE

Les règles ont été vérifiées le **30 octobre 2026** sur ameli.fr, service-public.gouv.fr et code.travail.gouv.fr. Il s'agit de l'arrêt pour **maladie ordinaire** d'un salarié du privé. Ce guide ne donne **aucun conseil médical**. Accident du travail : voir notre guide dédié.

Vos contacts : votre caisse au **36 46** (service gratuit + prix d'un appel), votre compte ameli, votre médecin du travail, votre service paie.

Le calendrier d'un arrêt long

Quand ?	Quoi ?	Partie
Dans les 48 heures	Envoyer l'arrêt à l'employeur, et à la caisse s'il est sur papier	1
3 premiers jours	Pas d'indemnités de la Sécurité sociale (carence)	2
7 premiers jours	Pas de complément légal de l'employeur	2
À 31 jours	Revoir le prescripteur, si l'arrêt continue	1
Au-delà de 30 jours d'absence	Rendez-vous de liaison possible	5
Pendant l'arrêt	Visite de préreprise possible	5
À 6 mois	Conditions plus strictes pour continuer à être indemnisé	3
Avant 1 an	Vérifier ma durée maximale, et préparer la suite	3
À la reprise, après 60 jours d'arrêt ou plus	Visite de reprise, dans les 8 jours	5
Dans les 12 mois après la fin des indemnités	Demander une pension d'invalidité, si besoin	6

PARTIE 1

Les premiers jours

Envoyer l'arrêt : 48 heures

Ce que le médecin vous remet	Ce que vous faites, dans les 48 heures
Une seule feuille : il a transmis l'arrêt en ligne	Vous envoyez cette feuille (volet 3) à votre **employeur**
Un formulaire papier à 3 feuilles	Volets 1 et 2 au **service médical de votre caisse**, volet 3 à votre **employeur**

- **Sur le papier,** seul le formulaire sécurisé est accepté. Il comporte des parties surlignées en orange, et un logo argenté de l'Assurance Maladie. Scans et photocopies sont rejetés.
- **Le volet 3 ne donne pas la raison médicale.**
- **Plusieurs employeurs :** prévenez chacun, avec une photocopie du volet 3 si besoin.

> **SI VOUS ÊTES EN RETARD**
>
> **Premier retard :** un courrier de rappel. **Deuxième retard :** vos indemnités peuvent être fortement réduites. **Arrêt jamais envoyé :** aucune indemnité. Si vous êtes hospitalisé ou empêché, joignez une lettre d'explication et un justificatif (lettre 1).

Votre employeur envoie ensuite une **attestation de salaire** à votre caisse. Si rien ne bouge, relancez votre service paie.

La durée d'une prescription

Depuis le 1er septembre 2026, un arrêt prescrit ne dépasse pas **31 jours**, et chaque prolongation **62 jours**. Le professionnel de santé peut aller au-delà s'il le justifie. Notez la date de fin.

Téléconsultation : attention

Un arrêt prescrit ou renouvelé en téléconsultation ne peut pas dépasser **3 jours**, et ne peut pas être renouvelé à nouveau par ce moyen. Au-delà, **il n'est pas indemnisé**.

Exceptions : votre médecin traitant ou son remplaçant, votre sage-femme référente.

Sortir de chez vous

Votre avis indique ce qui vous est permis.

Ce que dit votre avis	Ce que cela veut dire
Sorties interdites	Vous restez chez vous
Sorties autorisées	Présence obligatoire **de 9 h à 11 h et de 14 h à 16 h**, tous les jours, week-ends et fériés compris, sauf soins ou examens
Sorties libres	Indiquez à votre employeur les heures où l'on peut vous trouver chez vous

Partir ailleurs, le temps de l'arrêt

Vous allez chez vos parents ou vos enfants ? **Indiquez cette adresse à votre caisse**, par téléphone, par courrier ou sur votre compte ameli. Sinon, vos indemnités peuvent être suspendues.

Pour **l'étranger**, appelez d'abord votre caisse : le paiement peut s'interrompre.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Arrêt maladie long : ne rien perdre, indemnités, emploi, reprise

Le guide complet compte 18 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Combien vous toucherez
3. Combien de temps
4. Contrôles, emploi et congés
5. Préparer la reprise
6. Si vous ne pouvez pas reprendre

\+ Vos lettres