

Réduction de l'habitation chez l'aîné

CHOIX JUDICIEUX AGF

Planification des soins de santé

Déménager dans un logement plus petit peut être une expérience traumatisante – surtout si la personne concernée vit dans la maison familiale depuis des années. Voici quelques suggestions pour vous aider dans vos démarches.

Il y a des raisons pratiques de déménager : se rapprocher de sa famille, avoir un logement plus facile à gérer, prendre en compte la situation financière, vivre dans un environnement plus sain, surmonter la solitude, obtenir de l'aide ou accéder à des soins.

Mais, il se trouve également des raisons circonstancielles qui forcent à déménager dans un logement plus petit : état de santé, deuil, mobilité réduite, changements au sein de la communauté ou situation familiale.

À quelles émotions ferez-vous face?

Les décisions à prendre quant aux objets à conserver, à jeter, à vendre ou à donner à un être cher peuvent sembler déconcertantes – surtout si la personne concernée n'a pas décidé de déménager pour aller vivre dans une résidence-services, par exemple. Elle pourrait ne pas être en mesure d'emporter tout ce qui lui tient à cœur (meubles, objets de famille, outils ou matériel de cuisine).

Si vous ou un être cher déménagez dans une résidence-services, les émotions suivantes peuvent se manifester :

- **la peur** d'être vulnérable, ne sachant pas comment gérer la situation
- **la colère** d'avoir à déménager dans un logement plus petit et de ne plus pouvoir gérer ses propres affaires; la personne concernée pourrait se défouler sur les autres
- **la culpabilité** d'être un fardeau; la personne concernée peut refuser l'aide de la famille et d'amis
- **la confusion** quant à l'aide nécessaire et aux souvenirs de la vie d'autrefois

Impact potentiel sur l'aidant

Vous devez peut-être composer avec le fait que votre rôle évolue pour devenir celui d'un aidant, car vous voyez à la gestion des nouvelles conditions de logement et peut-être aussi à la perte de vos propres souvenirs de la maison familiale.

Que pouvez-vous faire?

Puisque de nombreux facteurs échappent à votre contrôle, il importe de vous concentrer sur les aspects que vous pouvez gérer.

- Demandez l'aide de toute la famille
- Soyez patient – accepter la perte de son indépendance prend un certain temps tout comme en comprendre les répercussions
- N'oubliez pas que la situation n'est pas inhabituelle et qu'elle ne constitue pas un échec personnel; il est normal de se sentir parfois triste ou frustré
- Continuez de mener une vie sociale active
- Cherchez à maintenir le rituel quotidien
- Donnez l'occasion de poser des questions et de discuter des préoccupations
- Participez à l'aménagement du nouveau logement
- Faites en sorte que le nouveau logement ressemble (le plus possible) à l'ancien – n'y installez pas seulement de nouveaux objets

Point de départ

Une fois que la décision de déménager est prise, commencez à remplir des boîtes. Cette tâche prendra plus de temps que prévu – soit plusieurs semaines, voire quelques mois, surtout quand les objets ont une valeur sentimentale. Soyez réaliste quant à la taille du nouveau logement – il pourrait ne pas être aussi grand que vous le pensez.

Tenez un agenda au sujet du déménagement et lorsque quelque chose vous vient à l'esprit notez-le. Cet agenda deviendra extrêmement utile. Voici des exemples de listes à dresser : choses à faire, calendrier/échancier, choses que vous risquez d'oublier, questions sur le nouveau logement.

L'être cher déménage chez vous

Cette solution peut fort bien fonctionner, mais elle aura un impact sur toutes les personnes touchées.

- Est-ce que l'être cher veut vivre chez vous? Est-ce que le milieu lui convient – y trouve-t-il des amis, des services et des activités à proximité?
- Quel est l'impact sur votre conjoint et vos enfants?
- Est-ce que frères, sœurs ou amis peuvent participer aux soins?
- Êtes-vous en mesure de consacrer du temps à cette responsabilité, surtout s'il s'agit d'un parent nécessitant des soins médicaux?
- Devez-vous modifier votre domicile? Quelles autres dépenses devrez-vous assumer?
- Qu'arrivera-t-il si vous devez vous absenter du travail? Perdrez-vous un revenu? Serez-vous plus stressé?

Est-ce que cette solution est même envisageable? Dans la négative, essayez de ne pas vous sentir coupable, car la situation serait pire si vous en veniez à regretter le déménagement, ce qui pourrait nuire à vos relations.

Liste de vérification

Utilisez la liste suivante pour gagner du temps, ménager votre énergie et limiter le stress.

- ☐ Confirmer le rôle et les responsabilités de tous avant, pendant et après le déménagement
- ☐ Des objets sont-ils entreposés ailleurs? Avez-vous accès à un casier de rangement? Des objets se trouvent-ils chez un ami ou un parent?
- ☐ S'attaquer à une pièce à la fois, ne pas essayer de tout faire à la fois
- ☐ Trier les objets et établir qui détermine si un objet est à conserver, à vendre, à jeter ou à donner
- ☐ Discuter de la façon de disposer des objets de famille (dans un testament)
- ☐ Songer à vendre les objets qui ne sont plus nécessaires
- ☐ Objets à donner : organiser une vente-débarras ou une vente de biens de succession, demander à un organisme caritatif de passer prendre les objets
- ☐ Déterminer les objets dont les membres de votre famille ne peuvent se passer

Comment surmonter la résistance

Bien des gens emportent trop d'objets dont ils ne peuvent se passer, en se disant « ça pourrait être utile », « je le mets de côté pour quelqu'un », « je ne veux pas abandonner mes effets personnels », « ça m'a coûté cher! ». Ce sont toutes de bonnes raisons.

Écoutez les préoccupations de la personne concernée et assurez-vous de respecter son rythme. Prêtez-lui attention tout autant qu'aux détails du déménagement. Il est parfois impossible de se défaire de tout avant la transition.

Songez à attendre jusqu'après le déménagement pour que la personne se rende compte qu'il n'y a pas assez de place pour tout. Puis, tentez d'expliquer que les souvenirs et les bons moments ne s'oublient pas comme ça. Pourquoi ne pas donner certains objets à des plus démunis : à un organisme caritatif ou à quelqu'un qui pourra en profiter, surtout s'ils n'ont pas servi depuis des années. De cette façon, vous donnez un second souffle à ces objets.

- ☐ Prendre des photos de tous les objets au cas où vous ou un proche devriez vous absenter brusquement
- ☐ Réserver les services de déménageurs
- ☐ Voir au sort des plantes ou des animaux de compagnie qui n'iront pas dans le nouveau logement
- ☐ Envisager de numériser les photos et d'en faire une sauvegarde
- ☐ Informer la famille, les amis et les voisins des nouvelles coordonnées de la personne concernée
- ☐ Communiquer avec la ville et les fournisseurs de services, dont :
 - Électricité, gaz, eau
 - Conseillers financiers, comptables, notaires, avocats, etc.
 - Revenu Canada / Revenu Québec (RRQ)
 - **Fournisseurs de soins de santé** : médecin de famille, dentiste, optométriste, spécialiste, etc.
- ☐ Autres _____

Les renseignements que renferme le présent document sont d'ordre général et ne visent pas à donner une opinion aux courtiers ou aux conseillers financiers ni à leur faire des recommandations concernant la mise en œuvre de cet outil de travail. Nous avons pris les mesures nécessaires pour nous assurer de l'exactitude de ces commentaires au moment de leur publication, mais cette exactitude n'est pas garantie. AGF n'assume aucune responsabilité envers quiconque agit en fonction des renseignements communiqués dans le présent document.

Le contenu est présenté à des fins d'illustration générale et d'éducation. Il n'est pas destiné à procurer des conseils personnalisés, notamment en matière d'investissement, de finance, de droit, de comptabilité, d'impôt ou de tout autre sujet. Veuillez consulter des spécialistes en soins de santé, et votre propre conseiller spécialisé en ce qui concerne votre situation personnelle.

Le logo AGF et toutes les marques de commerce qui y sont associées sont des marques déposées de La Société de Gestion AGF Limitée et sont utilisés aux termes de licences.