

BÉNÉDICTE BONNE

# GUIDE POUR **ACCOMPAGNER LE GRAND ÂGE**



**SOUTENIR NOS PARENTS  
AUJOURD'HUI,  
PENSER À NOUS DEMAIN**

Bénédicte Bonne

# Guide pour accompagner le grand âge

*Soutenir nos parents aujourd'hui, penser à nous demain*

© Bénédicte Bonne, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8570-1

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**Nous ne sommes jamais tout à fait prêts à accompagner un parent qui perd son autonomie.**

Confrontés à des décisions souvent urgentes, nous avançons avec le cœur – mais souvent sans repères.

C'est pour répondre à cette réalité que Bénédicte Bonne a conçu ce **guide clair, concret et accessible**. Nourri de son expérience personnelle auprès de plusieurs membres de sa famille, il propose des pistes pour anticiper les difficultés liées à la perte de capacités : aménagement du logement, soutien à la vie quotidienne, maintien du lien social, vigilance- santé, démarches administratives, évaluation des coûts...

Sans se limiter à la seule perspective de l'EHPAD, l'ouvrage explore des alternatives évolutives, attentives à la dignité et à la personnalité de chacun.

Juriste de formation, ancienne avocate, Bénédicte Bonne a exercé des fonctions de cadre dirigeant dans différents secteurs. Aujourd'hui elle s'engage dans le milieu associatif et le soutien scolaire. Elle est mère de quatre enfants et grand-mère de sept petits-enfants.

*Ce Guide pour accompagner le grand âge* est son premier ouvrage.

## AVANT-PROPOS

Sans y être préparée, j'ai été confrontée, à l'accompagnement de plusieurs membres de ma famille perdant peu à peu leurs capacités. J'ai fait de mon mieux, mais j'ai souvent regretté de ne pas avoir su comment faire mieux.

Au fil du temps et des échanges que j'ai eus avec d'autres familles, j'ai constaté que beaucoup vivaient les mêmes expériences : beaucoup d'amour, de bienveillance, mais aussi des doutes, une certaine impréparation, et souvent des décisions à prendre dans l'urgence, faute de mieux connaître les possibilités d'accompagnement existantes.

Il y a heureusement des solutions, parfois efficaces, souvent temporaires, mais les difficultés restent nombreuses, surtout lorsqu'on ignore à qui s'adresser.

Depuis quelques années, le sujet du grand âge est davantage évoqué : par les responsables politiques, les élus locaux, la presse, les caisses de retraite, ou à travers certains ouvrages. Pourtant, lorsque survient une perte d'autonomie, beaucoup se retrouvent encore désemparés. Et, bien que ce ne soit pas toujours leur souhait, l'EHPAD apparaît alors comme l'unique issue.

C'est pour cela que j'ai souhaité rédiger ce guide. Il propose des pistes concrètes, mais surtout, il vise à nourrir une réflexion en amont. Il invite chacun à anticiper – pour ses proches ou pour soi-même – les conséquences d'une perte de capacités : choix et aménagement du logement, organisation du quotidien, maintien des liens sociaux, suivi médical, démarches administratives, estimation des coûts... L'objectif est d'aider les familles à envisager des solutions adaptées, évolutives, respectueuses de la personnalité de chacun, et pas nécessairement limitées à l'entrée en établissement.

Lorsque je suis devenue une aidante informelle, j'aurais aimé disposer d'un outil simple, rassemblant en un seul volume des informations essentielles, pratiques et aisées à mettre à jour. C'est dans cet esprit que ce guide a été conçu.

Les suggestions qui figurent dans ce guide sont issues de témoignages et d'expériences vécues, dont certaines m'ont été rapportées. Elles ne doivent jamais être perçues comme un jugement sur d'autres choix faits en conscience par d'autres familles. Chaque situation est unique, chaque histoire singulière, et

chacun agit selon ses moyens, ses convictions et les réalités du moment.

## **Avertissement**

Ce guide ne constitue pas une étude sur le vieillissement ni sur les conditions d'un progrès d'intégration des seniors dans notre société comme l'ont fait les rapports Broussy, Dufeu, El Khomri, Libault, Piveteau-Wolfrom, destinés à préparer la loi Grand Âge ; Il ne constitue pas non plus une étude de la loi Bien Vieillir du 8 avril 2024 qui fait beaucoup état de généralités, imagine la création de nouvelles instances, met en place des indicateurs alors qu'on aurait aimé trouver un cadre pour la mise en place de mesures financières concrètes favorisant le maintien à domicile pour tous.

Ce guide, à l'inverse, s'inscrit dans une démarche pratique. Il accompagne la recherche de solutions. Il s'adresse avant tout aux familles.

Je n'ignore pas que la réflexion sur le vieillissement est en pleine évolution, surtout en ces années où la question de la perte d'autonomie concerne une génération très nombreuse et que s'en suivront encore de nouveaux aménagements législatifs, administratifs, techniques... Pour l'heure, j'ai voulu surtout mettre en avant une manière d'aborder la question et faire connaître de nombreux acteurs du grand âge auxquels s'adresser, sachant qu'au fil du temps, ces acteurs s'inscriront nécessairement dans l'actualité technique et réglementaire.

Enfin, les noms et références cités ont pour seul but d'aider le lecteur à orienter ses recherches. Ils ne constituent ni des recommandations personnelles, ni une forme de publi-reportage. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif, à la date de rédaction, et n'ont pas de valeur contractuelle.

# INTRODUCTION

## **La perte d'autonomie : une réalité croissante, mais pas une fatalité**

Entre 2010 et 2035, la population des personnes âgées en France augmentera de plus de 55 %. Au 1<sup>er</sup> janvier 2024, notre pays comptait 68,3 millions d'habitants, dont près des deux tiers devraient vivre au-delà de 80 ans (source : Insee). Mais vieillir ne signifie pas nécessairement devenir dépendant : seules quatre personnes âgées sur dix connaîtront une réelle perte d'autonomie.

Et alors que 90% des plus de 80 ans, selon les estimations, préfèrent vieillir à domicile, 620.000 personnes âgées vivent en EHPAD en 2022 soit quasiment 50%. Elles y entrent à 85 ans ou plus. Pourquoi ce décalage entre la préférence et la réalité ?

Parce que l'EHPAD est encore perçu, à tort ou à raison, comme la seule solution disponible. Ce choix, souvent contraint, n'est pas toujours vécu comme satisfaisant, ni par les familles ni par les personnes concernées. Le fonctionnement de nombreux établissements est critiqué, indépendamment du scandale révélé en 2022 par Victor Castanet dans Les Fossoyeurs. La qualité humaine du personnel est souvent remarquable, mais les effectifs sont insuffisants et les moyens trop limités. La logique financière, qu'il s'agisse du privé ou du public, pèse fortement sur les conditions de vie.

L'Administration elle-même a conscience des problèmes rencontrés au sein de ses établissements publics et elle commence à détacher des équipes d'EHPAD à domicile. Il me semble que cette voie d'EHPAD « hors les murs », ou mieux d'assistance multiple à domicile doit être le plus vite possible largement développée. C'est ce que les pouvoirs publics appellent « le virage domiciliaire ».

## **Des alternatives existent**

Vieillir chez soi reste possible, à condition de bien anticiper les besoins et de connaître les aides disponibles. Vivre seul ne signifie pas forcément vivre isolé. Et des formes d'habitat alternatives à mi-chemin entre le domicile traditionnel et l'EHPAD existent : elles doivent être mieux connues.

Le vieillissement n'est pas une charge : il constitue aussi une richesse pour la société. Le secteur de l'aide aux personnes âgées est le plus créateur d'emplois en France : 109 000 équivalents temps plein aujourd'hui, et plus de 300 000 à l'horizon 2030. Mais il est indispensable que la formation à ces métiers soit plus poussée et l'attractivité plus forte en termes d'image et de salaire.

Au-delà des chiffres, les relations intergénérationnelles jouent un rôle essentiel qu'on aurait tort de négliger : elles contribuent à la construction des personnalités, à la cohésion sociale, à la transmission des savoirs, à l'histoire des familles et à l'expression de la générosité. Dans bien des cultures, l'éloignement des aînés n'est pas la norme. Cela mérite réflexion.

### **Comment se préparer au vieillissement ?**

De nombreux auteurs l'écrivent aujourd'hui : cette dernière tranche de vie ne rime pas forcément avec déclin. Libérés des obligations familiales et professionnelles, beaucoup de seniors s'ouvrent à de nouvelles activités. Ce sont souvent ces engagements qui les préservent non du vieillissement, mais de la dépendance.

Si tous n'ont pas ce ressort, chacun peut néanmoins se projeter dans son propre avenir. Car l'expérience de terrain le montre : pour bien vivre cette étape de la vie, trois facteurs sont essentiels – **anticiper, entretenir des relations sociales et intégrer l'idée que la perte d'autonomie est progressive.**

Il ne s'agit pas de nier le vieillissement ni de rechercher un impossible « anti-âge », mais d'apprendre à vieillir dans de bonnes conditions. Cela passe notamment par une attention à la santé physique et mentale, à l'alimentation, à l'ouïe et à la vue, essentielles au maintien du lien social.

Des initiatives comme le programme ICOPE (de l'OMS), actuellement expérimenté en France, visent à détecter précocement les fragilités pour retarder la perte d'autonomie. Mais ce guide n'a pas pour but de traiter des aspects médicaux du vieillissement – d'autres ouvrages s'y consacrent déjà. Mon objectif ici est différent.

### **Ce guide : un outil pour faire les bons choix**

L'un des principaux obstacles à l'anticipation est notre difficulté à nous projeter dans un avenir que nous préférierions ignorer. Et pourtant, plus les décisions sont prises à temps, avec lucidité et sans urgence émotionnelle, plus elles seront adaptées et bénéfiques – pour la personne concernée comme pour ses proches, qui pourront voir leur implication mieux maîtrisée.

Il ne suffit pas de rester jeune le plus longtemps possible : il faut se donner, dans la mesure du possible, les conditions de bien vieillir. Cela suppose de s'interroger dès maintenant sur ses envies, ses priorités, son cadre de vie, ses ressources, son entourage. C'est dans cet esprit que ce guide a été conçu : pour poser les bonnes questions, envisager les différentes possibilités et éviter, autant que possible, les décisions précipitées.