



Marie-Laure Guillot

# PRÉPARER SA DÉPENDANCE ET CELLE DE SES PROCHES

GUIDE PRATIQUE pour mieux  
appréhender **LA VIEILLESSE**



Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria  
Correction/relecture : Clotilde de Royer et Pascale Braud  
Illustration : Dominique Font-Giquel, sauf page 37 (collection personnelle de l'auteure)

---

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024  
ISBN : 978-2-416-01694-3

Dépôt légal : septembre 2024  
Achevé d'imprimer en septembre 2024  
en France par Laballery  
Cet ouvrage a été imprimé sur du papier offset 90 g

Marie-Laure Guillot

# PRÉPARER SA DÉPENDANCE ET CELLE DE SES PROCHES

Guide pratique pour mieux  
appréhender la vieillesse

● Éditions  
**EYROLLES**



# SOMMAIRE

<b>Avant-propos</b> .....	<b>13</b>
---------------------------	-----------

<b>Introduction</b> .....	<b>15</b>
---------------------------	-----------

Quelques données clés en France .....	15
2021-2030 proclamée « Décennie pour le vieillissement en bonne santé » par l'Assemblée générale des Nations unies .	16
Mais de quel âge parlons-nous ? .....	18
Nos parents.....	19
Nous.....	19
Perspectives de l'ouvrage.....	20

## **Partie 1 Vieillir, un chemin de vie à parcourir ensemble. . . .23**

<b>Chapitre 1 Se préparer</b> .....	<b>25</b>
-------------------------------------	-----------

Quand ? .....	26
Par quoi commencer ? .....	27
<i>Penser à soi</i> .....	27
<i>L'alimentation</i> .....	30
La communication .....	30
Le bilan de santé .....	32
L'organisation des documents.....	33
<i>Les actifs</i> .....	34
<i>Les passifs ou archives</i> .....	34
<i>Testament</i> .....	35
Se réorganiser .....	36
Les retraités, un chaînon indispensable dans la société .....	37

<b>Chapitre 2 S'organiser</b> .....	<b>41</b>
-------------------------------------	-----------

Repenser son lieu de vie .....	43
La domotique .....	44
La prévention des chutes .....	46
<i>Comment prévenir la chute</i> .....	48
Être en sécurité .....	48

<i>Dans la maison</i> .....	48
<i>Pour la personne</i> .....	49
Recensement des aidants .....	50
<i>La personne de confiance (en lien avec la santé)</i> .....	50
Les aides pratiques .....	53
<i>Organisation pratique dans ma ville</i> .....	53
<i>Les soins et le matériel paramédical d'aide</i> .....	54
<i>Téléconsultation</i> .....	55
<i>Transport</i> .....	55
Les aides financières.....	56
<i>Le Gir</i> .....	56
<i>Mairie ou le centre communal d'action sociale (CCAS)</i> .....	57
<i>Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) ou mutuelle sociale agricole (MSA) ou bien autre</i> .....	58
<i>Caisse d'allocations familiales</i> .....	58
<i>Mutuelles et assurances</i> .....	59
<i>Caisses de retraite</i> .....	59
<i>Les aides départementales</i> .....	61
<i>Les aides nationales</i> .....	61
<i>Les réductions d'impôts</i> .....	62
<i>Résumé des aides au logement</i> .....	63
<i>Le plan d'action personnalisé (Pap) : un outil important</i> .....	64
<i>Le dispositif MALA « maisons pour l'autonomie et l'intégration des malades d'Alzheimer »</i> .....	65
Des propositions à suivre .....	66
Tableau récapitulatif des aides .....	67
Les aides de vie .....	70
<i>Les aides de vie au domicile</i> .....	71
Les associations et plateformes d'aide .....	73
<b>Chapitre 3 Accompagner les changements</b> .....	<b>75</b>
La vie au quotidien .....	76
<i>La toilette</i> .....	76
<i>Les repas</i> .....	77
<i>Les déplacements</i> .....	78
<i>L'organisation des semaines</i> .....	79

La douleur et la maladie .....	81
<i>La gestion de la douleur</i> .....	81
Les prothèses, orthèses et aides .....	82
Tutelle, curatelle, habilitation familiale et procuration .....	83
<i>Pourquoi et à quel moment ?</i> .....	83
<i>Qui peut en faire la demande ?</i> .....	83
<i>La tutelle</i> .....	83
<i>La curatelle</i> .....	85
<i>L'habilitation familiale</i> .....	85
<i>La sauvegarde de justice</i> .....	86
<i>Le mandat de protection future</i> .....	86
<i>Les procurations</i> .....	86
Charte des droits et libertés de la personne majeure protégée ..	87
<b>Chapitre 4 Adapter son mode de vie .....</b>	<b>89</b>
Information et orientation .....	91
<i>Le centre local d'aide d'information et de coordination (Clic)</i> .....	91
<i>Les maisons départementales d'autonomie (MDA)</i> .....	92
<i>La méthode d'action pour l'intégration des services d'aide         et de soins dans le champ de l'autonomie (MALA)</i> .....	92
Autres modes de vie autonome .....	93
<i>La cohabitation solidaire intergénérationnelle et habitat partagé</i> ..	93
<i>Résidences services et habitat inclusif</i> .....	94
Répit et modes de vie .....	95
<i>Accueil de jour</i> .....	95
<i>Le relayage ou baluchonnage</i> .....	96
<i>Le séjour de répit en institution</i> .....	98
<i>L'accueil familial</i> .....	99
L'Ehpad à la maison .....	101
<i>L'aménagement du lieu de vie</i> .....	101
<i>Présences de jour</i> .....	101
<i>Présences de nuit</i> .....	102
<i>Communication</i> .....	102
<b>Chapitre 5 Comprendre les transformations du corps .....</b>	<b>105</b>
La souffrance de la personne vieillissante .....	106

La dignité .....	108
La solitude .....	108
La dépression et le suicide .....	109
Le rapport au corps .....	111
La sexualité .....	115
L'incontinence .....	116
<i>Ce n'est pas si facile !</i> .....	116
<i>Les causes</i> .....	117
L'alcool .....	117
Le couple .....	119
L'agressivité .....	120
La mémoire .....	122
La communication au quotidien .....	123
Les aidants .....	125
<i>Le cercle premier</i> .....	126
<i>Quelle relation avec le parent ?</i> .....	127
<i>Le lâcher-prise</i> .....	128
<b>Chapitre 6 Prendre soin de soi .....</b>	<b>129</b>
Pourquoi et comment prendre soin de son corps .....	130
<i>Les mains, les poignets et les bras</i> .....	130
<i>Les pieds, les chevilles et les jambes</i> .....	131
<i>Les articulations</i> .....	133
<i>L'équilibre</i> .....	134
<i>Le souffle</i> .....	135
Surveillances médicales .....	135
<i>Les yeux et les oreilles</i> .....	136
<i>Les dents</i> .....	136
<i>Autres surveillances</i> .....	137
Les médicaux et paramédicaux .....	137
<i>Équipe d'appui départementale en soins palliatifs (EADSP)</i> .....	139
Les associations .....	139
Les aides techniques paramédicales .....	140
<i>Les aides techniques</i> .....	140
<i>Attelles et orthèses</i> .....	141

<b>Chapitre 7 Demeurer en résidence</b> .....	<b>143</b>
La chute grave et les autres causes d'hospitalisation .....	144
Les urgences et l'hospitalisation .....	146
La vie en institution, l'Ehpad .....	148
<i>Qu'est-ce qu'un Ehpad ?</i> .....	149
<i>Comment choisir son Ehpad ?</i> .....	151
<i>Les premiers critères à regarder</i> .....	152
<i>Les tarifs</i> .....	153
<i>Le contrat</i> .....	153
<i>Le projet d'accompagnement personnalisé</i> .....	155
<i>Le dossier médical partagé (DMP)</i> .....	156
<i>Le conseil de vie sociale (CVS)</i> .....	156
<i>Le droit de visite en Ehpad</i> .....	158
Recommandations de la défenseuse des droits .....	159
<i>Le développement des « manifestations heureuses » en Ehpad</i> ....	160
La place de l'aidant à l'Ehpad .....	161
Le respect de la personne et la bientraitance .....	163
<i>La maltraitance</i> .....	163
<i>Comment signaler une action maltraitante</i> .....	165
<i>Qu'appelle-t-on « maltraitance institutionnelle » ?</i> .....	166
<i>La bientraitance</i> .....	167
<i>La réalité</i> .....	168
Les directives anticipées et la fin de vie .....	170
Les soins palliatifs .....	171
Le projet de loi en réflexion sur l'euthanasie et le suicide médical assisté .....	173
Charte des droits et des libertés des personnes âgées en situation de handicap ou de dépendance .....	174

## **Partie 2 Trouver sa juste place pour accompagner un proche** .....

**177**

<b>Chapitre 8 Guider les aidants</b> .....	<b>179</b>
La place des aidants .....	180
Évaluer l'épuisement : l'échelle de Zarit .....	181
La culpabilité .....	184

L'aide aux aidants : ne restez pas seuls ! .....	186
La formation des aidants. ....	188
Les aidants salariés en entreprise .....	189
La rémunération de l'aidant familial .....	192
Le congé familial .....	192
<i>Le congé de soutien familial ou congé de proche aidant</i> .....	192
<i>Le congé de solidarité familiale</i> .....	193

## **Chapitre 9 Connaître la maladie d'Alzheimer ..... 195**

Détecter la maladie .....	197
La consultation d'annonce .....	198
<i>Déroulement de la consultation d'annonce</i> .....	198
Les aspects éthiques .....	199
Traitement pour ralentir la maladie .....	200
En parler .....	201
S'organiser. ....	202
Les structures d'aide pour les malades et les aidants .....	204
Continuer à vivre .....	205
<i>Déculpabiliser, transmettre et profiter du temps qu'il reste</i> .....	205

## **Partie 3 Questions-réponses ..... 209**

Comment devient-on aidant ? .....	211
Quelle est la bonne distance entre aidant et aidé ? .....	212
Quels sont mes droits en tant qu'aidant ? .....	212
Mon organisation, quel impact accepté sur ma vie ?	
Comment être autre « chose » qu'un aidant ? .....	213
Jusqu'à quand maintenir la personne à son domicile ? .....	213
Comment conserver le regard de personne à personne ?	
Qui est cette personne en face de moi ? .....	215
Comment accepter la dégradation physique de la personne que l'on aime ? .....	216
Pourquoi la personne âgée fait-elle preuve d'impudeur ? ....	217
<i>La pudeur physique</i> .....	217
<i>La pudeur morale</i> .....	217
Je suis la seule à m'occuper de mon parent, que faire ? .....	218
Comment conserver ou créer une cohésion familiale ? .....	219
Comment gérer la veille jour et nuit ? .....	220

Vaut-il mieux loger près ou loin de la personne aidée ? .....	221
Comment éviter les chutes et blessures ? .....	222
Comment dire « Je n'en peux plus » ? .....	223
Comment gérer la crainte des manques de moyens financiers ? .....	224
Lors de la mort de l'un dans le couple, comment aider celui qui reste ? .....	225
Qu'appelle-t-on le deuil blanc ? .....	226
Puis-je voir une personne en Ehpad quand je veux ? .....	227
Comment protéger la personne âgée contre elle-même sans la blesser ? .....	228
L'après-aidant ou comment retrouver sa place ? .....	229
<b>Pour conclure .....</b>	<b>231</b>
<b>Sitographie .....</b>	<b>233</b>
<b>Glossaire .....</b>	<b>238</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>240</b>

# AVANT-PROPOS

Il y a environ dix ans débutait cette histoire, celle de la grande vieillesse de mes parents que ma sœur et moi-même accompagnons au mieux année après année. À travers ce livre, vous allez parcourir un chemin bien connu de ma famille.

Au cours du temps, l'aide à domicile de quelques heures par semaine a évolué vers un besoin quotidien de jour puis de nuit ainsi qu'un aménagement progressif du lieu de vie de nos parents. Nous avons passé un temps considérable à :

- rechercher des aides ou des outils ;
- attendre des réponses ;
- choisir les meilleures solutions.

Lors de longues soirées de discussions avec mes fils, j'ai évoqué les méandres de la recherche d'aide, regrettant de ne pouvoir partager mon expérience. Ils m'ont suggéré d'écrire un guide pour faciliter le chemin des nombreuses familles vivant des situations identiques. J'ai construit ce livre en suivant deux objectifs : créer un outil pratique, afin de simplifier les demandes d'aide ou de soutien, et aider à la compréhension de l'évolution de la personne au fur et à mesure de son vieillissement.

Les différentes facettes de mon parcours professionnel m'ont certainement aidée à appréhender rapidement les besoins à venir de mes parents. Ma place de kinésithérapeute m'a appris le langage et les mots qui rassurent ou accompagnent le travail auprès des patients. Puis le poste de cadre de santé m'a aidée à écouter et à réagir vis-à-vis de la détresse des soignants faisant face à des situations difficiles, voire parfois violentes.

# COMPRENDRE LES TRANSFORMATIONS DU CORPS

## Au programme

- La souffrance de la personne vieillissante
- La dignité
- La solitude
- La dépression et le suicide
- Le rapport au corps
- La sexualité
- L'incontinence
- L'alcool
- Le couple
- L'agressivité
- La mémoire
- La communication au quotidien
- Les aidants



## La souffrance de la personne vieillissante

Ne jamais oublier ce que représente le vieillissement : la lente perte de nos facultés ! Nous ne sommes pas égaux mais, à un plus ou moins grand degré, nous devons tous affronter différentes étapes :

- la maladie ;
- la souffrance ;
- la dépendance ;
- l'approche de la mort.

Pour certains se rajoutent la solitude et l'isolement.

Bien évidemment, la vie de la personne âgée doit être heureuse et sereine et nous l'espérons pour chacun.

**Ces quelques lignes ont pour intérêt  
de nous rappeler à la tolérance et à la patience  
auprès de nos anciens qui suivent un chemin  
que nous ne connaissons pas encore !**

Je veux dire qu'il est inutile de rajouter à l'angoisse du vieillissement des mots comme « Ce n'est rien, ça va passer... ». Et surtout, ne pas pousser la personne âgée au renfermement sur elle-même en ne lui proposant que des activités qu'elle pouvait réaliser et ne peut plus pratiquer aujourd'hui.

Attention, en l'encourageant nous ne faisons parfois que nous rassurer. Nous ne voulons pas que cette personne si chère vieillisse, nous n'imaginons pas la vie sans elle et nous refusons le fait de nous voir vieillir aussi. Bien sûr tout cela est inconscient mais le poids ressenti par la personne âgée à travers nos incitations excessives est bien réel.

L'objectif n'est pas d'infantiliser notre proche mais au contraire de lui proposer différentes occupations valorisantes dans lesquelles il lui sera possible d'exister de façon autonome : tâches ménagères, exercices intellectuels et jeux, stimulations visuelles et auditives faisant appel à la mémoire et à la réflexion. Prendre soin de soi en se passant une crème sur les mains ce n'est pas rien, au contraire !

Dans son évolution, nous pouvons aider la personne âgée à :

- accepter ses changements physiques naturels ;
- maintenir une bonne hygiène de vie et entretenir ses capacités au mieux ;
- continuer d'être active ;
- adapter son environnement ;
- apprendre à gérer son stress ;
- entretenir ses relations sociales ;
- développer de nouvelles activités.

Au total, l'encourager à rester positive et surtout à demander de l'aide si besoin.

Chacun vit son processus différemment et l'environnement familial et social en offrant un cadre sécurisant à la personne âgée lui donne la possibilité de s'épanouir et d'accepter le vieillissement.

La personne âgée, à travers ses conversations avec ses proches, peut partager ou non ses inquiétudes. Toutefois, des entretiens avec des professionnels s'avèrent parfois indispensables. En effet, l'aidant non seulement n'a pas la formation pour apporter une aide efficace mais il peut se sentir envahi par les confidences ou le silence de la personne âgée.

Des entretiens professionnels vont apaiser l'aidé, l'accompagner dans la prise de conscience de sa situation et la nécessité de modifications pour son confort de vie.

## La dignité

En 1948, la Déclaration universelle des droits de l'homme reconnaît, dans l'article 1, que « tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits ». La dignité de la personne est érigée en principe universel et se doit d'être respectée quels que soient son âge, son sexe, son origine, sa religion ou son état de santé. La personne âgée conserve cette dignité pour elle-même et pour autrui, ce sentiment reflétant la conscience de sa propre valeur. Le respect et la bienveillance que l'on doit aux personnes âgées s'inscrivent dans ce cadre humaniste. Voir la Charte des droits et des libertés des personnes âgées en situation de handicap ou de dépendance (p. 174).

## La solitude

Mourir de solitude, ce n'est pas un mythe ! Cela paraît difficile à imaginer dans notre société où tout bouge et dans laquelle les personnes semblent vivre les unes sur les autres dans des univers hyper animés. Et pourtant, nous voyons dans nos villes apparaître des panneaux publicitaires nous encourageant à lutter contre l'isolement. Cet isolement peut être familial ou social, voire les deux.

**L'isolement social devient rapidement destructeur intellectuellement, mentalement et physiquement.** Petit à petit la personne âgée se sent appartenir à « la race des vieux », ceux qui ne servent à rien, que nul ne regarde, auxquels on ne demande rien, alors, un sentiment d'inutilité s'installe au plus profond d'elle-même.

L'école, le travail, le sport, les activités de groupe en général participent tout au long de la vie à l'inclusion sociale c'est-à-dire à « avoir sa place ». Être utile, répondre à une demande même simple, apporte du bonheur à la personne âgée. Regardez

son regard s'animer lorsque vous lui demandez une recette de cuisine, qui est le père du cousin Gaston ou comment tailler les rosiers...

Contre ce fléau sociétal de solitude les pouvoirs publics se sont émus et de nombreuses associations tentent de créer du lien. Les réseaux sociaux tels que Nextdoor, Yoojo, Ensembl', Voisins Vigilants et Solidaires, Voisineo, Zanmie, Proxiigen, Mes Voisins... fleurissent sur le Net. Encore faut-il que les personnes isolées soient « repérées ».

### **Conseil de l'auteur**

**Il arrive que l'entourage familial devienne si présent qu'il isole la personne âgée en voulant la protéger créant par amour un isolement social et une dépendance totale.**

## La dépression et le suicide

Chez les personnes âgées, la dépression et le risque de suicide sont des problèmes de santé sérieux, complexes et relativement fréquents. Selon l'OMS la dépression touche environ 7 % de la population mondiale de plus de 60 ans et les taux de suicide sont plus élevés dans cette population par rapport aux autres âges.

La dépression affecte particulièrement les personnes âgées TOUTEFOIS elle est insuffisamment traitée parce que non repérée. Il y a plusieurs raisons à cela :

- la tendance à considérer que la tristesse est normale chez une personne âgée, ce qui est faux ;
- l'intrication de la dépression avec d'autres maladies ;
- la difficulté à repérer les formes masquées de cette maladie.

Les personnes âgées se trouvent dans des situations propices à la dépression : solitude, isolement social, perte d'un être cher, perte d'autonomie, maladies chroniques... Tous ces facteurs de risque sont à prendre en considération pour permettre le dépistage précoce d'état dépressif.

Les conséquences d'une dépression non traitée chez une personne âgée sont graves : altération de la qualité de vie, perte d'autonomie, et risque suicidaire important.

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à la dépression suivant leurs pathologies. Nous devons nous alerter si nous repérons chez la personne des modifications soudaines dans :

- ses habitudes de vie : ne mange plus, ne sort plus, se néglige... ;
- ou son comportement : agressivité, apathie, fatigue, perte de mémoire, absence d'émotion.

Ces signes d'alerte sont à prendre en compte rapidement en contactant le médecin référent qui pourra réaliser un diagnostic et éventuellement orienter la personne âgée vers un thérapeute.

Trouver un thérapeute psychiatre ou psychologue disponible peut s'avérer difficile, dans ce cas, il est possible de s'orienter vers le centre médicopsychologique de sa ville (CMP) ou de contacter des associations d'aide proposant quelques consultations gratuites.

### **LES SITES INTERNET ET NUMÉROS UTILES**

Sante-mentale-et-vieillessement-2020.pdf (psycom.org).

De nombreuses plateformes d'écoute existent, entre autres :

- Solit'écoute : 0 800 47 47 88
- www.petitsfreres.asso.fr
- Croix-Rouge écoute : 0 800 858 858
- Ligne nationale des aidants : 01 84 72 94 72
- Écoute Famille Unafam : 01 42 63 03 03

## Le mot de l'aidant

---

Deux anecdotes familiales :

« — *Coucou, maman, je t'ai apporté des mots croisés... non, ça ne t'intéresse pas ? Tu n'as pas envie, je comprends. Nous allons les faire ensemble, je lis la définition et nous réfléchissons toutes les deux... »*

Il aurait pu s'agir d'un début de dépression, en fait les lunettes de ma mère n'étaient plus adaptées ! Nous devons être attentifs aux petits signes.

Parfois des mots font mal et nous révèlent brutalement la détresse de ceux que nous aimons.

« — *Je suis une vieille bête, je ne sers plus à rien... mais toi comment vas-tu, ma chérie ? »*

Je me suis penchée vers mon père et l'ai embrassé pour qu'il ne voie pas mon émotion. **Se sentir utile veut dire être vivant et avoir sa place.**

---

## Le rapport au corps

Le rapport que nous avons avec notre corps n'est pas anodin. **Se sent-on vieux ou pas ?** Après 50 ans nous avons guetté les rides sur notre visage sans trop y croire. Nos forces ont diminué mais notre énergie a compensé. Mais aujourd'hui nous voici autre et pourtant le ou la même !

Allons-nous accepter de vieillir et nous adapter tranquillement ou allons-nous nous épuiser contre le temps qui passe ? De ce choix dépendra notre capacité à « bien » vieillir ou pas. C'est-à-dire continuer à profiter sereinement de toutes les possibilités psychiques et physiques qui sont les nôtres.