

# Je m'y prends à l'avance

Pourquoi s'y prendre à l'avance? En fait, le temps est un allié important pour réaliser un processus de planification de son milieu de vie en vieillissant. Ici, planifier inclut **trois grandes étapes** :

1. se projeter dans l'avenir;
2. anticiper des situations potentiellement stressantes;
3. élaborer un plan avec des actions concrètes.

## 1 Se projeter dans l'avenir

**Quelle forme pourrait prendre mon objectif ou mon rêve?**

C'est en clarifiant votre style de vie et le milieu de vie souhaité que vous pourrez répondre à cette question. Au besoin, reportez-vous au thème [Rêves et aspirations](#) sur EMiliA.

### Exemples

- Adapter son style de vie et son milieu de vie à la retraite (ex : voyager ou être plus proche de la nature).
- Vouloir vivre à proximité de ses proches (ex : petits-enfants et fratrie).
- Rassembler un groupe de personnes autour d'un projet coopérative de solidarité ou d'habitation à but non lucratif.

## 2 Anticiper des situations potentiellement désagréables ou stressantes

**Qu'est-ce qu'une situation désagréable ou stressante en lien avec mon milieu de vie en vieillissant?**

Cette situation est principalement reliée à une forte pression ou un sentiment d'urgence au fait de devoir se reloger rapidement pour une raison de santé ou une perte de capacités.

En fait, le relogement reste une étape importante et stressante pour de nombreuses personnes âgées. Quitter son domicile, c'est faire le deuil d'un espace sécurisant, d'un bien-être, de connaissances et de souvenirs. Cela peut aussi s'accompagner d'une crainte de n'être plus en mesure de recréer un « chez-soi » réconfortant dans son nouveau domicile.

### Exemples

- Anticiper sa propre expérience de relogement après avoir accompagné une ou un proche dans un relogement particulièrement triste et difficile.
- Anticiper la venue de certaines incapacités qui pourraient affecter l'autonomie si le milieu de vie n'est pas modifié. Au besoin, reportez-vous au thème [Autonomie](#) d'EMiliA.

## 3 Élaborer un plan avec des actions concrètes

Voici huit pistes d'action pour soutenir une prise de décision concernant votre milieu de vie actuel et pour l'avenir:

- Clarifier son style de vie : [Rêves et aspirations](#)
- Trouver des moyens de préserver son autonomie à long terme : [Autonomie](#) et [Aménagement du domicile](#)
- Se départir de certains biens : [Inventaires des biens personnels](#)
- Clarifier les éléments financiers et budgétaires : [Situation financière](#)
- Consulter ses proches : [Conversation avec l'entourage](#)
- Identifier ses motivations : [Motivations](#)
- Déterminer les critères de recherche : [Besoins et préférences](#)
- Explorer les types d'habitations : [Types d'habitations](#)

La planification de son milieu de vie en vieillissant favorise une prise de décision réfléchie et éclairée ainsi qu'une transition plus sereine d'un milieu de vie à un autre. Planifier, c'est avoir du **contrôle** sur :

- Les démarches et le processus de prise de décision;
- La décision elle-même;
- L'environnement, le milieu de vie et l'habitation où l'on demeure.

La planification peut se faire à tous les âges. Cependant, il est recommandé de s'y prendre **le plus tôt possible**, car c'est un exercice qui demande une bonne dose d'énergie et de ressources sociales et financières, de même qu'une bonne santé mentale et physique.

En avançant vers le grand âge, les actions de votre plan pourront sembler trop exigeantes pour être réalisées de façon volontaire. Le risque est alors que votre domicile tant aimé ne réponde plus à vos besoins, mais que vous ne soyez plus en mesure de reprendre le contrôle de la situation et de faire des choix satisfaisants.

Bref, planifier à l'avance, c'est mettre toutes les chances de son côté pour:

- Explorer, s'informer et consulter;
- Décider soi-même de l'endroit où on ira vivre, en fonction de ses propres valeurs et préférences;
- Ne pas trop faire de compromis entre ce que l'on veut et ce que l'on aura;
- Profiter de son autonomie pendant que l'énergie est encore là;
- Faire le tri de ses biens et ses souvenirs à son propre rythme;
- Apprivoiser le changement et trouver un consensus en couple;
- Faire un choix et se réorienter si l'endroit choisi ne convient pas finalement.

**Source:** Girard, C. (2021). « Le processus de planification en trajectoire domiciliaire : des récits de vie pour comprendre l'expérience de personnes âgées proactives » [mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/18733>