

Bien vieillir

**Un guide pour planifier, engager la conversation
et tirer parti des ressources disponibles**

ÉLABORATION D'UN PLAN DÉTAILLÉ POUR VOUS ET VOS PROCHES



Table des matières

- 3 Préparer sa tranquillité d'esprit
- 4 Tirer le meilleur parti de ce guide

Première partie

- 5 Élaborer un plan
- 6 Finances
- 6 Santé et bien-être
- 10 Vieillir chez soi
- 13 Hébergement et soins
- 14 Fin de vie
- 14 Équipe de ressources de confiance

Deuxième partie

- 15 Conversations, décisions et documentation importantes

Troisième partie

- 26 Ressources utiles

Utilisez les renseignements qui figurent dans la première partie du présent guide pour en savoir plus sur les éléments à prendre en compte lorsque vous examinez les objectifs et les préférences d'un être cher vieillissant.

Ensuite, utilisez les amorces de conversation et les feuilles de travail de la deuxième partie pour vous aider, avec vos proches, à mettre en place un plan et à consigner les renseignements importants. Enfin, la troisième partie propose des ressources pour vous aider, vous et votre famille, à en savoir plus sur ce que signifie bien vieillir.



Préparer sa tranquillité d'esprit

La définition de vieillir évolue avec les années, et l'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Or, ces avancées nous mènent en terre inconnue, c'est-à-dire : comment planifier dans une optique de longévité? Que signifie bien vieillir? Comment nous assurer que nous vivrons (avec nos êtres chers) en sécurité et autonomes le plus longtemps possible?

Chez Fidelity, nous croyons qu'une bonne préparation à la retraite ne se limite pas à l'épargne et aux placements. Elle doit permettre de bien vivre et de bien vieillir. Un plan détaillé doit tenir compte de votre longévité et de vos besoins en matière de soins de santé et de fin de vie, car ce sont des moments importants pour vous, votre famille et vos finances. Savoir que vos proches ont aussi un plan pourrait aussi vous rassurer. Il est donc essentiel que vous réfléchissiez aux décisions que vous devrez prendre éventuellement et que vous en discutiez avec les membres de votre famille. C'est également la raison pour laquelle nous avons créé ce guide que vous pourrez utiliser avec vos proches et pour vous-même.

Tirer le meilleur parti de ce guide

Fixez-vous un but précis

Vérifiez l'exhaustivité du plan.

Pour vous assurer que votre plan est suffisamment détaillé et qu'il couvre tous les aspects nécessaires, répondez aux questions présentées dans le guide.

Corrigez les lacunes en matière de planification et de conversations.

Utilisez ce guide avec vos proches pour documenter ce qui a été fait, mettre en évidence ce qui manque et engager des discussions essentielles. Tirez parti des ressources, des outils et des conseils à votre disposition.

Passez en revue le plan périodiquement.

Convenez avec vos proches d'aborder le sujet une fois par an ou chaque fois qu'un événement important de la vie se produit. Utilisez ce processus pour prendre de l'avance sur votre propre planification.

Donnez à votre famille les moyens de réussir

Soyez des partenaires.

Abordez le processus de planification en partenariat avec vos proches. Il est essentiel que vous et vos êtres chers puissiez parler librement. Le fait de définir le processus comme une chose à laquelle vous travaillerez ensemble constitue une bonne base de départ et aide à créer un espace sûr pour un dialogue ouvert et sain.

Prenez le temps d'en parler.

Il est facile de remettre à plus tard, de chercher le moment, l'espace et l'endroit parfaits, mais les conditions parfaites sont rarement réunies. Choisissez un moment où vous et vos proches ne vous sentirez pas pressés. Choisissez un cadre privé dans un endroit neutre. Veillez à ne pas vous égarer en limitant les interruptions et les distractions comme celles causées par les téléphones cellulaires.

Commencez modestement.

Si les sujets du vieillissement, de l'autonomie et de la fin de vie peuvent sembler lourds, segmenter la discussion peut contribuer à alléger la tâche. Commencez par le processus de planification à proprement parler. Discutez de ce qui a été fait et documentez cette information. Soulignez chaque petite victoire pour gagner en confiance et soutenir votre démarche.

Établissez vos priorités.

Continuez à aborder la planification comme un processus. Orientez la discussion en fonction d'objectifs communs, comme la sécurité ou l'autonomie. Cernez ensemble les lacunes du plan et les prochaines étapes. En tant que partenaires, entendez-vous sur les mesures particulières à prendre, même si cela signifie qu'il faut accepter d'avoir des opinions divergentes. Établissez clairement qui fait quoi, quand et pourquoi.

Mettez en pratique les leçons apprises.

Tirez parti de votre expérience personnelle dans votre démarche avec votre être cher. Utilisez ce processus pour examiner vos propres plans. Votre planification couvre-t-elle tous les éléments requis? Vos proches comprennent-ils votre plan et savent-ils ce qui est important pour vous?



Partout où il est utilisé dans le guide, ce symbole indique une marche à suivre ou une information à retenir.

1. Élaborer un plan



Il est important que le plan de votre être cher traite des sujets suivants : finances, santé et bien-être, capacité à vieillir chez soi, logement et soins, projets et souhaits de fin de vie.

Finances

La santé financière permet de faire des choix et de préserver son autonomie. Avec l'âge, la capacité à prendre des décisions financières complexes peut diminuer. La gestion des actifs peut devenir plus difficile. On peut oublier de payer des factures ou les payer en double. On devient également plus vulnérable aux risques, à la fraude et aux abus de confiance.

Au fur et à mesure que les personnes qui vous sont chères vieillissent, vous vous inquiétez peut-être de leur capacité à gérer leurs finances de manière autonome. Il est essentiel d'avoir une vue d'ensemble de la situation financière de votre être cher, comme ses dépenses de ménage, ses dettes, ses placements et ses plans successoraux, pour vous tenir au courant et assurer sa sécurité.

Santé et bien-être

Les Canadiens et les Canadiennes de 65 ans et plus peuvent compter sur des programmes gouvernementaux tels que le Régime de pensions du Canada (RPC)/Régime de rentes du Québec (RRQ) et la Sécurité de la vieillesse (SV) pour un soutien financier, mais ces programmes ne couvrent pas les dépenses liées à la santé. En outre, ces programmes excluent généralement les services de soins dentaires, les services de base en optométrie et les médicaments sur ordonnance. Selon le Rapport 2025 de Fidelity sur la retraite, les personnes préretraités estiment qu'un revenu annuel de ménage de 93 300 \$ serait nécessaire pour maintenir un niveau de vie confortable à la retraite. Toutefois, les transferts gouvernementaux moyens aux ménages de 65 ans et plus ne s'élèvent qu'à 36 500 \$, soit 56 800 \$ de moins que le revenu jugé nécessaire¹.



Utilisez les conversations financières des pages 16 à 18 pour définir la situation financière de votre être cher, et les conversations sur la santé et le bien-être à la page 19 pour développer une vision commune de son état de santé actuel.

La planification des décisions importantes et du soutien requis peut aider vos proches à continuer à jouir des liens familiaux, d'une bonne santé et d'une sécurité financière.

¹ Rapport 2025 de Fidelity sur la retraite, <https://www.fidelity.ca/content/dam/fidelity/fr/documents/other-pdfs/retirement-report-2025-f.pdf>

Mémoire

En vieillissant, les petits oublis peuvent devenir plus fréquents, mais quand faut-il s'en préoccuper? Comment savoir si les épisodes où votre être cher cherche un nom ou oublie un mot constituent un changement normal lié à l'âge ou s'il s'agit de quelque chose de plus grave?

	CHANGEMENT LIÉ À L'ÂGE	CHANGEMENT POTENTIELLEMENT PROBLÉMATIQUE
Perte de mémoire qui perturbe la vie quotidienne	Oublier un nom de temps en temps	Oublier des dates et des événements importants
Difficulté à planifier et à résoudre des problèmes	Difficulté à faire les comptes	Difficulté à faire le suivi des factures mensuelles
Difficulté à exécuter les tâches familières	Difficulté à enregistrer une émission de télévision	Difficulté à conduire pour se rendre à un endroit familier
Confusion en ce qui concerne le temps ou le lieu	Se tromper sur le jour de la semaine, puis s'en souvenir plus tard	Ne plus savoir où l'on est et comment on y est arrivé
Difficulté à comprendre les images visuelles et les relations spatiales	Difficulté visuelle due à un problème de cataracte	Difficulté à reconnaître son propre reflet dans un miroir
Nouveaux problèmes avec des mots à l'oral ou à l'écrit	Connaître un bref épisode d'oubli d'un nom ou d'un mot	Difficulté à se joindre à une conversation ou à la suivre
Oubli de l'endroit où se trouvent des objets et perte de la capacité à revenir sur ses pas	Oubli de l'endroit où l'on a laissé ses lunettes	Perte de la capacité à revenir sur ses pas pour retrouver ses lunettes
Capacité de jugement atténuée ou faible	Faire occasionnellement un mauvais choix	Accepter des appels de télémarketing frauduleux
Retrait du travail ou des activités sociales	Besoin d'une pause périodique dans les obligations familiales et sociales	Abandon total des groupes sociaux; abandon des loisirs
Changements dans l'humeur ou la personnalité	Irritabilité en cas de perturbation de la routine	Se fâcher facilement, devenir de plus en plus confus, méfiant, déprimé, craintif ou anxieux

Source : Alzheimer's Association.

Utilisez les renseignements de ce tableau comme guide. Si vous soupçonnez ou craignez que votre être cher ait un problème de mémoire, parlez-en avec lui ou elle et demandez-lui si vous pouvez aller rencontrer ensemble son professionnel ou sa professionnelle de la santé.

Humeur

Bien que souvent négligés, l'humeur, les liens sociaux et la dépression sont des éléments clés à prendre en compte, en particulier à mesure que l'on vieillit. Comment votre être cher vit-il ou elle la situation sur le plan émotionnel?

Bonheur

Malgré certaines difficultés physiques qui accompagnent souvent le vieillissement, incluant les épisodes d'oubli temporaire de mots ou de noms, on devient en réalité plus heureux avec l'âge. Pourquoi? Des études suggèrent qu'à mesure que l'on vieillit, on développe une meilleure capacité de situer ses expériences dans un contexte plus large².

Liens sociaux

Le maintien de relations solides avec la famille, les amis et la communauté est un élément essentiel pour bien vieillir. La solitude et l'isolement social peuvent exposer les personnes âgées à des risques de démence, de maladies du cœur et d'autres graves problèmes de santé³. Aidez votre être cher à se préparer en réfléchissant aux trois principaux angles morts des liens sociaux : la retraite, la mobilité et le relogement.

Retraite

Pour beaucoup d'entre nous, le travail est une source essentielle d'engagement social et, à l'heure de la retraite, rares sont ceux et celles qui sont prêts ou prêtes à la perte de leur famille professionnelle. Si votre être cher travaille encore, offrez-lui votre aide pour réfléchir de manière créative au maintien d'un lien social avec ses collègues de travail, par exemple en organisant des rencontres autour d'un café, en faisant du mentorat ou en participant à des projets spéciaux après son départ à la retraite. Si cette personne est déjà à la retraite, évaluez son intérêt à reprendre contact en ligne (par l'intermédiaire de Facebook ou de LinkedIn), à faire du bénévolat ou à se joindre à un conseil d'administration avec d'anciens collègues.

Mobilité

Il est facile de considérer sa liberté physique comme acquise, mais avec l'âge, des changements au niveau des capacités visuelles ou auditives et de la liberté de mouvement peuvent rendre difficiles les déplacements et le maintien des liens sociaux. Contribuez à la sécurité

et à l'engagement de votre être cher en veillant à ce qu'il ou elle passe régulièrement des examens de santé et maintienne un rythme de vie actif.

Si cette personne conduit encore, accompagnez-la périodiquement pour voir comment elle s'en sort au volant. Explorez ensemble les possibilités de transport public et les autres possibilités. De plus, encouragez-la à rencontrer les membres de son réseau social dans des lieux faciles d'accès et plus près de son domicile.

Bon nombre de Canadiens et de Canadiennes ont du mal à se préparer à la perte d'autonomie et à parler ouvertement de la maladie, de la mort et des soins de fin de vie avec leurs proches et les fournisseurs de soins de santé. Aborder ces sujets de manière proactive et avec compassion est essentiel au bien-être des personnes atteintes de maladies graves ainsi qu'à celui de leurs proches et de leur famille⁴.

Aidez votre être cher à planifier son avenir : assurez-vous qu'il ou elle dispose d'une directive médicale ou d'un testament biologique, d'une directive en matière de soins de santé, d'un mandat d'inaptitude et d'une procuration.

² Chopik, William J., et coll. « *Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being* », 2019, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6519723/.

³ « *Health Effects of Social Isolation and Loneliness*, Centers for Disease Control and Prevention », 26 mars 2024, <https://www.cdc.gov/social-connectedness/risk-factors/index.html>.

⁴ Cadre sur les soins palliatifs au Canada – Cinq ans plus tard : Un rapport sur l'état des soins palliatifs au Canada, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/systeme-et-services-sante/cadre-soins-palliatifs-cinq-ans-plus-tard.html>.

Relogement

L'accès est un élément clé pour rester en contact à mesure que l'on vieillit. Si votre être cher envisage de déménager, aidez-le à réfléchir aux implications sociales. Qu'est-ce qu'il ou elle apprécie le plus à propos de l'endroit où il ou elle vit? Quels types de biens, de services et de commodités ont de l'importance pour lui ou elle? Comment rendra-t-il ou elle visite à ses amis et à sa famille, comment se rendra-t-il ou elle à ses rendez-vous et comment se déplacera-t-il ou elle si la conduite d'un véhicule n'est plus possible?

Dépression

Viellir permet de vivre des événements de la vie et de prendre du recul d'une manière qui peut aider à se sentir plus optimiste. Or, vieillir expose également au changement, au chagrin et au deuil, des sentiments qui peuvent ressembler à une dépression ou la déclencher. La dépression n'est pas une composante normale du processus de vieillissement et elle peut être plus difficile à diagnostiquer, car les signes, symptômes et causes diffèrent chez les personnes âgées.

Avec l'âge, le sommeil, l'appétit, le niveau d'énergie et l'humeur peuvent changer. On peut être plus irritable ou avoir tendance à s'isoler⁵. Les changements dans l'humeur, la mémoire ou l'attention peuvent être le résultat d'un problème de santé sous-jacent ou de la prise de médicaments sur ordonnance. Une communication régulière, ouverte et honnête peut vous aider à reconnaître les signes de la dépression et à collaborer avec votre être cher et ses fournisseurs de soins de santé pour une évaluation de son état et lui procurer les traitements nécessaires en cas de dépression ou de problème de santé sous-jacent.

Aidez votre être cher à rester en sécurité en gardant le contact.

L'isolement accroît la vulnérabilité aux escroqueries, aux fraudes et aux abus de confiance.



⁵ Gouvernement du Canada : Les changements de la vie rencontrés par les personnes âgées, <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale-et-bien-etre-pour-tous/adultes-ages-changements-vie.html>.

Vieillir chez soi

Une maison n'est pas qu'un simple lieu de vie. Il n'est pas étonnant que la plupart des Canadiennes et Canadiens âgés préfèrent leur domicile et leur communauté à la perspective de s'installer dans un établissement de soins de longue durée⁶.

Vous pouvez augmenter les probabilités que votre être cher puisse vieillir à son domicile en réfléchissant et en discutant de chacun des éléments de planification suivants.

Conduite d'un véhicule

La capacité de conduire, par exemple pour faire l'épicerie, récupérer des médicaments sur ordonnance ou rendre visite à des amis, est une source essentielle de satisfaction et souvent un facteur clé pour vieillir chez soi. Demandez à votre être cher comment il ou elle se débrouille sur la route. Vérifiez l'état général de la voiture. Vérifiez s'il y a des traces de creux, de bosses et de rayures sur le véhicule, la porte du garage, etc. Accompagnez votre être cher en voiture et voyez comment il ou elle conduit dans différentes conditions.

Utilisez des ressources telles que celles qui sont disponibles auprès de Transports Canada et le Ministère des transports de votre province ou territoire pour vous aider à prendre une décision éclairée qui vous permettra, et qui permettra à votre proche et les personnes qui l'accompagnent, de rester en sécurité.

Sécurité à domicile

Avec l'âge, des changements au niveau de la vision, de l'audition et de la mobilité font qu'il peut devenir plus difficile de vivre en toute sécurité et de façon autonome à la maison. Engagez la conversation en demandant à votre être cher comment il ou elle se débrouille à la maison.

Portez attention à ses hésitations. Observez si la personne a des ecchymoses inexplicables qui pourraient avoir été causées par une collision avec un objet ou une chute. Profitez de vos visites pour évaluer si votre être cher peut se déplacer en toute sécurité dans son milieu de vie, atteindre les interrupteurs d'éclairage et utiliser les escaliers. Portez une attention particulière aux risques de trébuchement à l'intérieur et à l'extérieur, comme les surfaces inégales, les tapis et les seuils de porte. Prenez le temps de remplir ensemble une liste de contrôle de la sécurité à la maison et passez-la périodiquement en revue.

Modifications apportées au domicile

L'établissement d'une liste de contrôle de la sécurité à domicile peut vous aider à trouver des solutions simples – comme ajouter des mains courantes, changer la quincaillerie des armoires et des portes et installer des barres d'appui – qui peuvent contribuer à la sécurité de votre être cher. Vous avez besoin d'aide? Envisagez de vous adresser à un ou une spécialiste de l'accessibilité à domicile.

Surveillance à domicile

La technologie joue un rôle de plus en plus important dans la préservation de l'autonomie et de la sécurité d'une personne à mesure qu'elle vieillit. Les options couramment disponibles vont des technologies prêt-à-porter qui mesurent l'activité et déterminent l'emplacement aux dispositifs d'alerte médicale qui appellent à l'aide en cas d'urgence, en passant par les systèmes de surveillance à domicile pour le contrôle de l'alimentation, du sommeil, de la prise de médicaments, des signes vitaux et du poids. Lorsque vous évaluez la situation et les besoins de votre être cher, envisagez de commencer par des solutions de faible technicité et de les développer par la suite. Parmi ces options plus accessibles, citons l'étiquetage, les listes, les instructions écrites simples, les piluliers hebdomadaires, les veilleuses automatiques à DEL et les services de livraison de nourriture, de produits de première nécessité et de médicaments sur ordonnance.

⁶ Le vieillissement dans la collectivité : facteurs associés aux adaptations domiciliaires et à la réception de soins informels, de soins à domicile et de services de soutien communautaire au sein de la population canadienne âgée, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2025007/article/00002-fra.htm>



Selon les experts, « vieillir chez soi » se définit comme la capacité de vivre dans son domicile, au sein de sa communauté, en sécurité, dans le confort et de manière autonome, quels que soient son âge, ses revenus ou ses capacités.

Service d'accompagnement et services d'aide ménagère

Qu'il s'agisse de vaisselle accumulée dans l'évier ou de piles de livres non lus, il faut parfois un coup de main pour assurer la sécurité et le confort d'un être cher à la maison.

C'est exactement ce qu'offrent les services d'accompagnement et d'aide ménagère : une assistance non médicale dans le confort du foyer. Les accompagnateurs et les accompagnatrices apportent de la compagnie et du soutien à votre être cher en lui faisant la lecture à haute voix, en rédigeant ses courriels et ses lettres, et en se promenant avec lui ou elle. Les services d'aide ménagère offrent une aide supplémentaire, notamment pour faire les courses, la cuisine et le ménage. Les deux types de services peuvent également offrir des rappels pour la prise de médicaments et de l'aide pour le transport, ce qui permet à votre être cher de sortir de la maison et de se rendre à ses rendez-vous médicaux et sociaux.

Aide à domicile

Si votre proche a besoin d'un soutien plus direct pour les activités quotidiennes ou pour prendre ses

médicaments, un préposé aux services de soutien personnel (PSSP) ou une aide à domicile peuvent favoriser leur bien-être et leur sécurité à la maison. En règle générale, ces intervenants complètent une formation approuvée par leur province et obtiennent une certification auprès d'établissements ou de collèges reconnus. Certains services peuvent être financés par les régimes provinciaux d'assurance maladie, selon l'admissibilité. Si vous avez des préoccupations ou pensez que votre proche pourrait bénéficier de soins à domicile, discutez-en avec eux et avec leur professionnel ou professionnelle de la santé, ou communiquez avec les autorités de santé publique de votre région (par exemple, Services de soutien à domicile et en milieu communautaire en Ontario).

Soins de jour pour adultes

Les programmes de soins de jour pour adultes offrent un environnement sûr aux proches qui peuvent être isolés, qui ont besoin de services structurés ou qui ne peuvent tout simplement pas rester seuls. Ils aident également les proches aidants à prendre soin d'eux-mêmes en leur offrant un répit et en leur accordant du temps pour le travail, les amis et la famille.



Logement et soins

L'autonomie est largement fonction de la santé physique, financière et sociale. Avec l'âge, les besoins et les désirs changent, ce qui a un effet direct sur l'endroit où l'on vit, le mode de vie et l'accès aux soins. Le logement et la prestation de soins vont de pair, et n'oubliez pas que ce qui fonctionne aujourd'hui pourrait ne pas fonctionner indéfiniment pour vous ou votre être cher.

Lorsque vous évaluez l'option qui convient à votre famille, tenez compte des éléments suivants :

1. Santé : quel est l'état de santé général de votre être cher?
2. Niveau d'activité : quel est son niveau d'activité et d'autonomie?
3. Mode de vie et étape de la vie : quels types d'accès et d'activités ont de l'importance pour lui ou elle?

COÛT	À QUI LE SERVICE S'ADRESSE-T-IL? QUELS SONT LES AVANTAGES?
Villages de retraite \$	Aînés autonomes (généralement âgés de 55 ans et plus) qui souhaitent réduire la taille de leur logement ou vivre dans une communauté avec des gens de leur génération. <ul style="list-style-type: none"> • Habitations conçues pour être accessibles et confortables • Activités sociales organisées pour briser l'isolement • Services offerts : repas, transport, salle d'entraînement, etc. • Permet de vieillir chez soi avec peu de soutien requis
Ressources d'hébergement \$\$	Personnes âgées ayant besoin d'aide pour les activités quotidiennes (comme se laver, s'habiller, et prendre ses médicaments), sans pour autant nécessiter des soins médicaux continus. <ul style="list-style-type: none"> • Soutien adapté permettant de préserver l'indépendance • Chambres privées ou partagées • Services offerts : repas, ménage, activités sociales • Présence du personnel 24/7 pour répondre aux besoins
Foyer de soins de longue durée \$\$\$ <i>(Les coûts varient selon la province et le niveau de subvention gouvernementale)</i>	Personnes ayant des besoins médicaux complexes ou des troubles cognitifs nécessitant des soins infirmiers et personnels 24 heures sur 24. <ul style="list-style-type: none"> • Services réglementés et subventionnés par les gouvernements provinciaux • Personnel médical et infirmier sur place • Milieu sécurisé avec routines structurées • Accès à des soins spécialisés et à la réadaptation
Unités spécialisées pour besoins complexes et comportements particuliers \$\$\$\$ <i>(Coût souvent plus élevé en raison de l'expertise requise)</i>	Destinées aux aînés souffrant de démence avancée ou de troubles du comportement qui ne peuvent être gérés dans les établissements classiques de soins prolongés. <ul style="list-style-type: none"> • Espaces sécurisés et adaptés aux besoins cognitifs et comportementaux • Personnel qualifié en soins liés à la démence et aux comportements complexes • Programmes thérapeutiques et dispositifs de sécurité renforcés • Ratio réduit entre le personnel et les résidents pour des soins plus attentifs

Fin de vie

Chaque vie raconte une histoire, et chaque histoire a une fin, mais la planification de cette conclusion naturelle constitue un acte d'amour. Penser à la mort, qu'il s'agisse de la vôtre ou de celle d'une personne chère, n'est jamais facile, mais c'est une étape absolument essentielle. Dans quelle mesure comprenez-vous les plans et les souhaits de votre être cher en matière de fin de vie?



Utilisez le questionnaire « Conversations sur la fin de vie » aux pages 20 et 21 pour mieux comprendre les souhaits de votre être cher, et la feuille de travail « Contacts et personnes-ressources clés » aux pages 22 et 23 pour vous aider à identifier ses personnes de confiance.

Équipe de ressources de confiance

L'exhaustivité de votre plan dépend entièrement de celle du plan de votre être cher qui n'est lui-même complet que s'il est à jour, détaillé et bien communiqué. Dans quelle mesure savez-vous ce qui a été fait? Avec qui votre être cher a-t-il ou elle travaillé et à qui s'adresse-t-il ou elle pour obtenir des conseils?

Une étape clé pour comprendre les plans de votre être cher – et pour en combler les lacunes – consiste à savoir par où commencer. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à connaître les personnes qui forment son équipe de ressources de confiance.

2. Conversations, décisions et documentation importantes



Le vieillissement est peut-être inévitable, mais bien vieillir est un processus délibéré qui nécessite une planification minutieuse et une conversation réfléchie. C'est toutefois plus facile à dire qu'à faire.

Règles générales

Parler des enjeux sous-jacents, comme l'autonomie, la santé et le deuil, est un processus difficile. C'est une tâche qui peut être angoissante et il est facile de la reporter en attendant de trouver le moment, l'endroit et l'espace opportuns pour la réaliser.

La situation de chaque famille est unique, et les conversations que vous devrez ou voudrez avoir pourraient être différentes, mais il est recommandé d'aborder au minimum les sujets liés à la conduite automobile, la gestion des finances, le logement, la planification des soins et la préparation de la fin de vie. La façon d'aborder ces sujets peut être aussi personnelle que l'est la situation de votre être cher.

Une fois que vous aurez rempli les feuilles de travail, les listes de contrôle et les documents du présent guide, veillez à conserver ces renseignements importants dans un endroit sûr.

Pour commencer

Voici quelques règles générales qui peuvent faciliter le processus de discussion avec votre être cher.

1. Établissez les bases

- Quel est l'objectif de cette conversation?
- Qu'espérez-vous accomplir?
- Avez-vous des préoccupations particulières dont vous souhaitez discuter?
- Quel est le résultat idéal que vous recherchez?
- Quelles sont les autres choses auxquelles vous devez réfléchir ou que vous devez faire pour vous préparer?

Les cinq conversations à avoir



Conduite d'un véhicule



Finances



Logement



Soin



Fin de vie



2. Préparez-vous

À faire

- Abordez le processus comme s'il s'agissait d'un partenariat entre vous, votre être cher et les autres membres de la famille concernés.
- Utilisez le pronom « nous » pour indiquer que ce n'est pas une démarche que vous lui imposez, mais bien un processus qui vous concerne tous.
- Acceptez d'être en désaccord, mais ne cessez pas les conversations. Vous devez comprendre qu'il faut du temps, de la patience et de la persévérance pour résoudre les questions difficiles.

À ne pas faire

- **Se sentir visé ou visée personnellement**
Vous êtes rarement la personne concernée. Vieillir soulève des sujets difficiles et des questions délicates. Dans la mesure du possible, reformulez ce que vous pouvez faire ensemble pour aider votre être cher à rester en sécurité et à conserver son autonomie le plus longtemps possible.
- **Essayer de tout faire en même temps**
Commencez par de petites choses, célébrez les réussites et utilisez le processus pour appuyer votre démarche. Évitez de brûler les étapes afin de minimiser les possibilités de stress.
- **Passer à côté de moments qui comptent**
Utilisez l'actualité pour engager la conversation. Tirez parti de l'expérience des autres, comme celle d'une amie dont les parents ont déménagé ou d'un collègue de travail dont la conjointe est décédée, par exemple, pour engager la conversation. Il faut savoir que le conflit peut aussi s'avérer un atout improbable, mais efficace pour vous.

3. Lancez-vous

- **Déterminez les conditions idéales**
Choisissez un moment, un espace et un lieu où vous et votre être cher ne vous sentirez pas bousculés. Privilégiez un lieu neutre et attendez-vous à des interruptions. Si votre être cher vient chez vous, offrez aux personnes avec lesquelles vous vivez un repas en dehors de la maison afin de préserver votre intimité. Réduisez les distractions en éteignant les téléphones cellulaires, la télévision et les autres médias.
- **Trouvez des solutions aux problèmes**
Essayez d'anticiper les questions qui pourraient faire dérailler la conversation. Envisagez les options en fonction de la manière dont elles contribuent à assurer la sécurité de votre être cher et à préserver son autonomie le plus longtemps possible. Reformulez vos propos en insistant sur le fait que votre démarche constitue un partenariat avec votre être cher.
- **Exercez-vous**
Prenez des notes, demandez à un ami ou une amie de participer avec vous à un jeu de rôle, et exercez-vous mentalement avant la conversation. Utilisez l'approche qui vous convient le mieux pour vous sentir en confiance et calme le moment venu.

Suggestions d'amorces de conversation :

- Comment ça va en matière de ____?
- Que signifie pour toi avoir la capacité de ____?
- Qu'est-ce que cela signifierait pour toi si nous ____?
- En quoi le fait de faire t'aidera-t-il à ____?
- Quelle est la meilleure chose que nous pourrions faire pour ____?
- Comment te sentirais-tu si nous ____?

ASSURANCE	
1. Avez-vous une liste des polices d'assurance de votre proche, telles que l'assurance habitation, automobile, santé, médicaments sur ordonnance, vie, soins de longue durée ou assurance voyage?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
2. Avez-vous accès aux détails de la police d'assurance tels que le numéro de police, le résumé de la couverture, les détails de la prime, la valeur du compte, les coordonnées du service à la clientèle, les formulaires de réclamation, etc.?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
COMPTES - ESPÈCES, PLACEMENTS ET AUTRES ACTIFS	
1. Disposez-vous d'une liste globale des comptes et des avoirs?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
2. Connaissez-vous la valeur des comptes?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
3. Savez-vous qui gère les comptes ou les actifs?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
4. Savez-vous qui d'autre a accès à ces renseignements?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
IMPÔTS	
1. Connaissez-vous les obligations fiscales habituelles de votre être cher?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
2. Avez-vous accès à ses déclarations d'impôts fédéraux, provinciaux et fonciers?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails
3. Savez-vous qui l'aide à préparer ses déclarations d'impôts?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Détails

Pour obtenir une vue d'ensemble des besoins financiers, n'oubliez pas de prendre en compte les soins aux animaux de compagnie, les dons de charité et les autres dépenses discrétionnaires consacrées à des services. En vieillissant, on peut souvent avoir besoin d'aide tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison. Envisagez de prévoir des fonds supplémentaires pour l'aide à la préparation des repas, à l'entretien ménager et à l'entretien général.

PLANS FINANCIERS ET SUCCESSORAUX	
1. Votre être cher dispose-t-il ou elle d'un plan financier formel?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
2. A-t-il ou elle préparé les documents de planification importants comme un testament, une fiducie, un plan successoral, une procuration, une directive médicale ou un testament biologique, ou une lettre d'intention?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
3. Des copies de ces documents clés ont-elles été transmises à son conseiller ou sa conseillère?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
4. Savez-vous avec qui votre être cher a travaillé pour finaliser chacun de ces documents? (Assurez-vous d'utiliser la liste « Contacts et personnes-ressources clés » aux pages 22 et 23 du présent guide pour consigner ce type de renseignements.)	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
5. Ces coordonnées sont-elles à jour?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
6. Votre être cher a-t-il ou elle désigné des bénéficiaires le cas échéant?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
LOGISTIQUE	
1. Savez-vous où sont conservés les documents clés?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
2. Avez-vous un accès physique aux biens immobiliers, aux documents, à un coffre-fort, etc.?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails
3. Qui d'autre y a accès?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails



Conversations sur la santé et le bien-être

Utilisez ce questionnaire pour développer une vision commune de l'état de santé actuel de votre être cher et commencer à planifier l'avenir.

SANTÉ Commencez par répondre aux questions suivantes afin de déterminer dans quelle mesure vous comprenez son état de santé actuel.	
Comment décririez-vous l'état de santé général de votre être cher?	Détails <hr/> <hr/> <hr/>
Pouvez-vous dresser la liste des compléments alimentaires, des médicaments sur ordonnance et des médicaments en vente libre qu'il ou elle prend?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> N Détails <hr/> <hr/> <hr/>
Y a-t-il eu des changements récents?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> N Détails <hr/> <hr/>
Des hospitalisations?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> N Détails <hr/> <hr/>
Savez-vous qui il ou elle consulte et pour quelle raison?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> N Détails <hr/> <hr/>
Quel est son niveau d'activité?	Détails <hr/> <hr/>
Savez-vous à quelle fréquence il ou elle fait de l'exercice?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> N Détails <hr/> <hr/>

Si vous n'êtes en mesure d'engager cette conversation personnelle sur la santé, commencez par parler avec votre être cher de sa liste de médicaments et des coordonnées de son ou ses fournisseurs de soins de santé (voir les pages 22 et 23).



Conversations sur la fin de vie

Utilisez ces questions pour mieux comprendre les plans et les souhaits de votre être cher.

PLANS	
1. Votre être cher a-t-il ou elle préparé un document pour exprimer ses souhaits en matière de soins médicaux s'il ou elle devenait incapable de communiquer?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>
2. Votre être cher a-t-il ou elle désigné une personne pour prendre des décisions médicales en son nom au moyen d'un mandat d'inaptitude?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>
3. Votre être cher a-t-il ou elle désigné des bénéficiaires? Les renseignements au sujet de ces bénéficiaires sont-ils à jour?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>
4. Votre être cher a-t-il ou elle un testament complet et à jour?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>
5. Votre être cher a-t-il ou elle désigné une personne pour gérer ses finances au moyen d'une procuration? Si oui, de qui s'agit-il?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>
6. Avez-vous accès à ces documents?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>
7. Ses fournisseurs de soins ont-ils des copies de ces documents?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>
8. Savez-vous qui l'a aidé à remplir ces documents?	<input type="radio"/> O <input type="radio"/> N Détails <hr/> <hr/>

SOUHAITS

1. Qu'est-ce qui est le plus important pour votre être cher lorsqu'il ou elle envisage l'étape de sa fin de vie?

2. À quoi accorde-t-il ou elle le plus de valeur?

3. Comment compléterait-il ou elle cette phrase? « Ce qui compte pour moi à la fin de ma vie, c'est _____. »



Contacts et personnes-ressources clés

Utilisez cette feuille de travail pour vous aider à identifier l'équipe de ressources de confiance de votre être cher.

MANDATAIRE				
Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu

BANQUIER OU BANQUIÈRE				
Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu

COMPTABLE				
Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu

CONSEILLER OU CONSEILLÈRE				
Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu

SOCIÉTÉ D'ASSURANCE				
Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu

MÉDECIN				
Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu

PHARMACIEN OU PHARMACIENNE

Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu
-----	-------------	-----------	---------------------	------

DENTISTE

Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu
-----	-------------	-----------	---------------------	------

AMI OU AMIE

Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu
-----	-------------	-----------	---------------------	------

VOISIN OU VOISINE

Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu
-----	-------------	-----------	---------------------	------

FOURNISSEUR DE SERVICES

Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu
-----	-------------	-----------	---------------------	------

GROUPE CONFSSIONNEL

Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu
-----	-------------	-----------	---------------------	------

AUTRE

Nom	Coordonnées	Aide pour	Date de réalisation	Lieu
-----	-------------	-----------	---------------------	------



Document rédigé par nos partenaires américains.

Ressources utiles

Vous souhaitez en savoir plus? Les ressources ci-dessous peuvent vous aider :

- [Société Alzheimer Canada](#)
- [CARP \(Canadian Association of Retired Persons\) \(en anglais\)](#)
- [Association canadienne des automobilistes \(Conducteurs âgés\)](#)
- [Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés](#)
- [Gouvernement du Canada – Programmes et services pour les aînés](#)
- [Gouvernement du Canada – Options de logement pour les aînés](#)

Prochaines étapes

Préparez votre famille pour l'avenir en créant votre propre plan « Bien vieillir ». Discutez avec votre conseiller ou votre conseillère pour vous assurer que l'avenir financier de votre famille tient compte de vos propres besoins en matière de longévité et de vieillissement, ainsi que de ceux de vos proches.

Tout placement dans un fonds commun de placement ou un fonds négocié en bourse (FNB) peut donner lieu à des commissions, des commissions de suivi, des frais de gestion, des frais de courtage et des charges. Veuillez lire le prospectus du fonds commun de placement ou du FNB avant d'investir, car il contient des renseignements détaillés sur le placement. Les fonds communs de placement et les FNB ne sont pas garantis. Leur valeur est appelée à fluctuer fréquemment, et les investisseurs pourraient réaliser un profit ou subir une perte. Le rendement passé pourrait ou non être reproduit.

Les énoncés aux présentes reposent sur des renseignements jugés fiables et sont fournis à titre d'information uniquement. Si ces renseignements reposent sur de l'information provenant, en tout ou en partie, de tiers, il nous est impossible de garantir qu'ils sont en tout temps exacts, complets et à jour. Ils ne peuvent être interprétés comme des conseils en placement ni comme des conseils d'ordre juridique ou fiscal, et ils ne constituent ni une offre ni une sollicitation d'achat. Les graphiques et les tableaux sont utilisés à des fins d'illustration seulement et ne reflètent pas la valeur future ni le rendement d'un fonds ou d'un portefeuille. Toute stratégie de placement doit être évaluée en fonction des objectifs de placement et de la tolérance au risque de l'investisseur. Fidelity Investments Canada s.r.l., ses sociétés affiliées et les entités qui lui sont apparentées ne peuvent être tenues responsables de quelque erreur ou omission éventuelle ni de quelque perte ou dommage subi.

Certaines déclarations formulées dans ce commentaire peuvent contenir des énoncés prospectifs de nature prévisionnelle pouvant inclure des termes tels que « prévoit », « anticipe », « a l'intention », « planifie », « croit », « estime » et d'autres expressions semblables ou leurs versions négatives correspondantes. Les énoncés prospectifs s'appuient sur des attentes et prévisions visant des facteurs généraux pertinents liés à la situation économique, au contexte politique et aux conditions du marché, comme les taux d'intérêt, et supposent qu'aucun changement n'est apporté au taux d'imposition en vigueur ni à la législation applicable. Les attentes et les projections à l'égard d'événements futurs sont intrinsèquement soumises, entre autres, à des risques et incertitudes parfois imprévisibles, et peuvent, par conséquent, se révéler incorrectes à l'avenir. Les énoncés prospectifs ne sont pas une garantie des rendements futurs, et les événements réels pourraient être substantiellement différents de ceux exprimés ou projetés dans les énoncés prospectifs. Certains éléments importants peuvent contribuer à ces écarts, y compris, notamment, les facteurs généraux liés à la situation économique, au contexte politique et aux conditions du marché en Amérique du Nord ou ailleurs dans le monde, les taux d'intérêt et de change, les marchés boursiers et les marchés financiers mondiaux, la concurrence commerciale et les catastrophes. Vous devez donc éviter de vous fier indûment aux énoncés prospectifs. En outre, nous n'avons pas l'intention de mettre à jour ces énoncés à la suite de l'obtention de nouveaux renseignements, de la concrétisation d'événements futurs ou pour quelque autre raison que ce soit.

De temps à autre, un gestionnaire, analyste ou autre employé de Fidelity peut exprimer une opinion sur une société, un titre, une industrie ou un secteur du marché. Les opinions exprimées par ces personnes représentent un point de vue personnel à un moment donné et ne constituent pas nécessairement celui de Fidelity ou d'autres personnes au sein de l'organisation. Ces opinions sont appelées à changer à tout moment en fonction de l'évolution des marchés et d'autres facteurs, et Fidelity décline toute responsabilité en ce qui a trait à la mise à jour de ces points de vue. Ceux-ci ne peuvent pas être considérés comme des conseils en placement fiables ni comme une indication d'achat ou de vente visant un Fonds Fidelity, car les décisions de placement relatives aux Fonds Fidelity sont prises en fonction de nombreux facteurs.

Ces renseignements sont de nature générale et ne doivent pas être interprétés comme des recommandations ou des conseils d'ordre fiscal. La situation de chaque investisseur est unique et devrait être examinée par le conseiller juridique ou fiscal de ce dernier.

