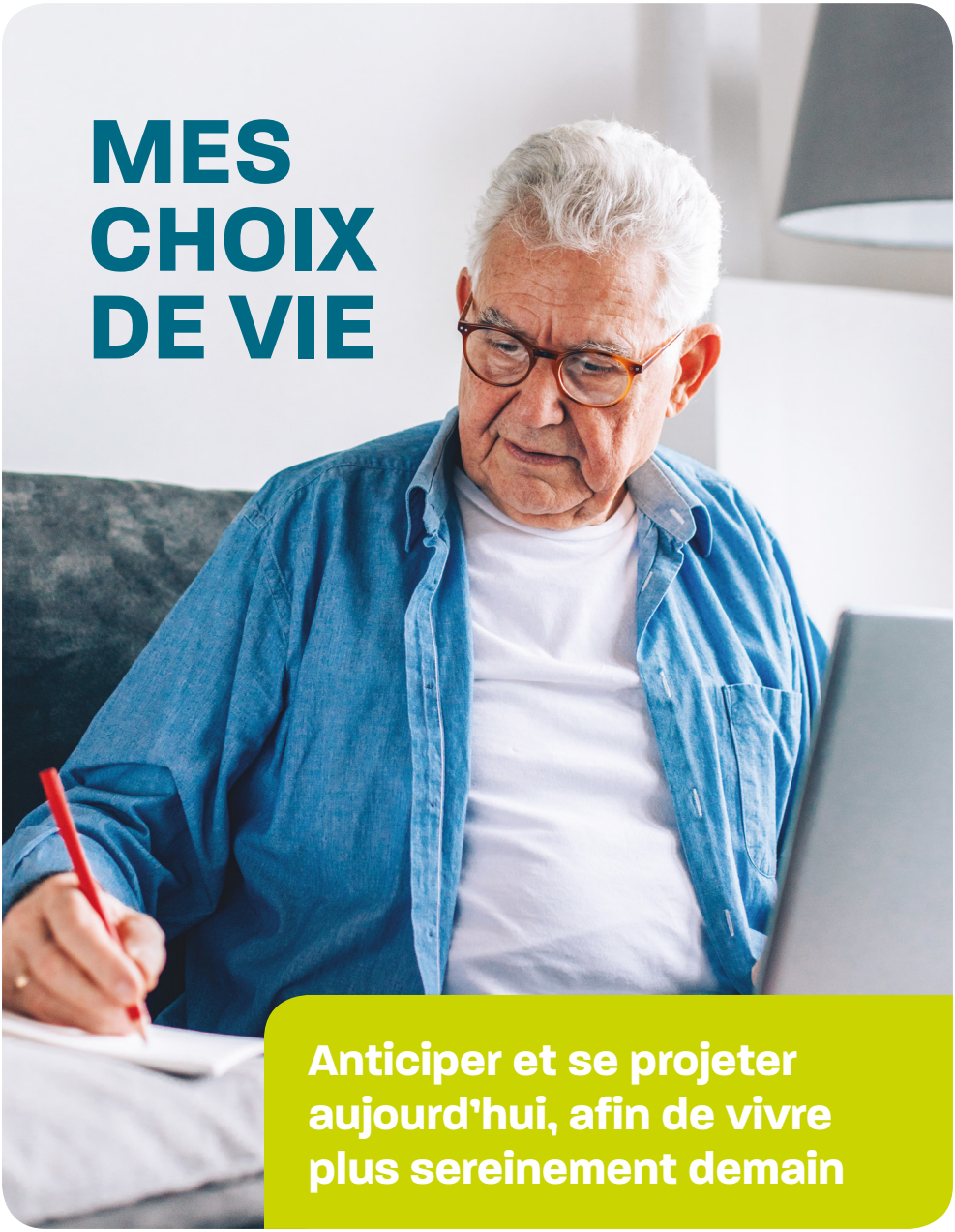
énéo
mouvement social des aînés

# MES CHOIX DE VIE



**Anticiper et se projeter aujourd'hui, afin de vivre plus sereinement demain**

# Mes choix de vie

### Anticiper et se projeter aujourd'hui afin de vivre plus sereinement demain

Toute notre vie, nous sommes amenés à faire des choix. Le droit de pouvoir orienter notre vie, selon nos besoins et attentes, doit être maintenu même lorsqu'on vieillit ou lorsque la perte d'autonomie s'installe. La capacité d'agir sur sa vie — moteur de l'action collective et source de renforcement de l'estime de soi — doit être préservée au maximum pour chacun.

Le guide « Mes choix de vie » vous invite à faire l'exercice de vous projeter dans des choix importants dès aujourd'hui pour vivre et envisager sereinement l'avenir.

# Être acteur de sa vie et le rester

Notre vie est jalonnée de choix à poser et d'orientations à prendre. Certaines de nos décisions ont des répercussions sur nos proches, nos enfants, nos voisins, nos collègues… et sur notre avenir.

Entamer la démarche de prendre des dispositions aujourd'hui pour plus tard est un processus qui prend du temps et qui ne se fait pas du jour au lendemain. Il faut apprendre à se projeter dans le futur que nous ne connaissons pas et tenter d'évaluer les risques éventuels si aucune disposition n'est prise qu'il s'agisse de notre santé, des soins qui pourraient nous être dispensés, de l'endroit où nous aimerions vivre, de la manière dont nous aimerions régler notre fin de vie, etc. C'est pour cette raison que nous avons besoin d'être guidé.

La plupart d'entre nous n'envisagent même pas, qu'un jour, il est possible que ces choix, nous ne soyons plus en mesure de les poser. En effet, dépendant d'autres, en perte d'autonomie, en capacité limitée de décider pour nous-même, ou simplement jugé trop âgé… D'autres décideront pour nous, sans, peut-être, nous concerter, sans tenir compte de nos attentes et de nos besoins.

*Témoignage*

« Ma femme est partie brutalement à 50 ans. Elle a été hospitalisée et n'est jamais revenue à la maison. Quand ce fût la fin, j'étais perdu, on me posait plein de questions, je m'en posais aussi. Fallait-il continuer le traitement? Refaire une chimiothérapie en urgence? La laisser partir sans acharnement? Jamais nous n'avions envisagé ensemble ces éventualités, même pas quand sa maladie s'est aggravée. Cela m'aurait épargné bien des tracas et des remords, si ces sujets existentiels avaient été réfléchis ensemble.»

Serge, 55 ans

Nous pouvons éviter cette dépossession en prenant dès aujourd'hui des dispositions en accord avec nos souhaits, nos besoins, nos valeurs.

En effet, le choix de pouvoir orienter sa vie est un droit qui doit être maintenu et encouragé même lorsqu'on vieillit : lorsque la perte d'autonomie s'installe, que les aides pour la vie quotidienne

s'organisent, la capacité d'agir sur sa vie, moteur de l'action et source de renforcement de l'estime de soi, doit être préservée au maximum.

## Faire des choix aujourd'hui pour vivre plus sereinement demain

Rester aux commandes de sa vie c'est s'assurer autant que possible de continuer à vivre pleinement au plus près de ses aspirations et de ses besoins… et c'est possible, grâce à certaines démarches :

- Réfléchir à ce qui a du sens pour nous, le faire savoir et se donner les moyens de faire respecter nos volontés ;
- Se tenir informé de nos droits et devoirs ;
- Poser des actes légaux en bonne et due forme pour préserver ce qui nous tient à cœur et nous concerne personnellement ;
- Prendre anticipativement ses dispositions pour soulager notre entourage en lui épargnant de prendre des dispositions qui ne correspondent pas à ce que nous souhaitions ;
- Éviter d'être pris dans le tourbillon de l'urgence et de devoir décider à tout prix et tout de suite, parce que l'on n'a pas pris le temps de communiquer nos souhaits en temps utile, alors que nous étions encore en possession de tous nos moyens.

*Témoignage*

« J'ai rempli le carnet relais d'Énéo avec d'autres aînés. Mon mari ne voulait rien savoir. Le fait d'avoir parlé et échangé sur la mort, les dispositions à prendre en toutes circonstances, … m'ont convaincue de décider pour moi-même et de ne pas attendre que mon mari se décide. Je suis soulagée. Mon mari commence à se poser des questions… Je le laisse venir ! »

Régine, 72 ans

## Des choix… entre liberté et contraintes

Rester libre de ses choix, les faire respecter, les assumer, les communiquer à ses proches, prendre ses dispositions : c'est bien de cela dont il s'agit.

Énéo, mouvement social des aînés, défend l'idée que la maladie, le handicap ou le grand âge ne doivent pas constituer, dans la mesure du possible, un frein pour prendre les décisions qui nous concernent.

## Faites l'exercice de vous projeter

Au sein du mouvement, il est possible de parler de ces dispositions à prendre, à consigner, avec d'autres aînés qui partagent les mêmes préoccupations et qui ont parfois trouvé d'autres réponses que les nôtres. Le dialogue et les échanges font avancer les réflexions des uns et des autres. Chacun se sent soutenu, respecté, en confiance pour agir selon ses convictions et en connaissance de cause.

Ce travail collectif qui aide à faire le point sur soi, peut se faire en parallèle à un travail avec son entourage, une personne de confiance ou encore des professionnels tels que son médecin traitant ou un notaire, à tout moment de l'existence.

## Où et avec qui vous voyez-vous vivre vos vieux jours ?

Souhaitez-vous rester vivre chez vous? Avez-vous pensé à adapter votre domicile pour y vivre en sécurité, éviter les chutes, installer des rampes d'accès, faire un audit de votre logement pour améliorer votre confort, votre mobilité…? Aimeriez-vous vivre entouré dans un « chez vous » autre que votre domicile actuel? Souhaitez-vous être entouré de personnes de votre génération uniquement? Ou préfèreriez-vous un habitat où se côtoient d'autres générations? Si vous vivez seul, savez-vous que votre commune organise peut-être des centres où vous pouvez passer la journée avec d'autres personnes de votre âge, prendre un repas, vous amuser? Si vous avez besoin de soins et que vous ne pouvez rester seul la journée, certains centres de soins de jour peuvent vous accueillir tout au long de celle-ci…

Et si vous ne pouviez-plus vivre chez vous, que souhaiteriez-vous? Réorganiser la maisonnée avec des services d'aides à domicile? Avez-vous déjà envisagé l'éventualité de vivre en maison de repos? En résidence service…?

Connaissez-vous l'habitat collectif, (re)groupé, solidaire, communautaire, intergénérationnel? L'habitat kangourou pour des aînés et des familles vivant sous un même toit? Les maisons Abbeyfield qui sont des habitats groupés participatifs pour les plus de 55 ans?

*Témoignage*

« Une fois les enfants partis, nous avons commencé à nous poser des tas de questions sur notre avenir. Où vivre à deux? Pourquoi pas avec d'autres, pour être chez soi mais entourés? Notre logement était trop grand, trop lourd à gérer. Il faut se questionner tant qu'il est encore temps. Plus tard, on a plus l'énergie de faire ses paquets et l'on reste dans un habitat inadapté. Nous effectuons des visites de tous types d'habitats avant de nous décider. »

Annette, 63 ans

**Si ce sujet vous préoccupe, voici quelques pistes d'organisations compétentes pouvant vous informer, vous guider dans vos démarches :**

Senoah ASBL peut vous expliquer les diverses formules existantes d'habitats pour seniors, Infor Homes Bruxelles ASBL, Habitat et Participation ASBL est spécialisé dans le suivi d'habitats groupés, solidaires… , Un toit2âges ASBL,

Abbeyfield ASBL, Solival ASBL pense avec vous l'aménagement de votre logement selon vos difficultés, mais encore, la plate-forme « Bien vivre chez soi », les modes de télévigilance comme Vitatel, par exemple, les Aides & Soins à Domicile (ASD), la Centrale de Services à Domicile (CSD)…

Plus d'infos sur www.eneo.be/meschoix

## Comment envisager des soins qui vous font du bien ?

Comment envisagez-vous d'être soigné ? De quoi voulez-vous vous prémunir ? Êtes-vous adepte de l'allopathie ? De l'homéopathie ? Des deux disciplines ? Vous ne supportez pas les huiles essentielles ou au contraire elles vous apaisent, vous soulagent…? Souffrez-vous d'allergies à des matières ou à certains médicaments ?

**Si ce sujet vous préoccupe, voici quelques pistes d'organisations compétentes pouvant vous informer, vous guider dans vos démarches :**

Votre mutualité et votre administration communale.

Plus d'infos sur www.eneo.be/meschoix

**Démarches conseillées :** consulter les Droits du patient, constituer votre dossier médical global auprès de votre médecin traitant, remplir la déclaration anticipée de soins personnalisés pour personnes âgées, désigner une personne de confiance, et/ou un administrateur de biens…

## Avez-vous déjà pensé à votre fin de vie ?

Si vous n'avez pas consigné par écrit la manière dont vous envisagez votre fin de vie, quelle garantie avez-vous que votre entourage connaisse vos souhaits en la matière et respecte dès lors vos attentes ? Que le personnel soignant se conforme à vos volontés si vous n'êtes plus en mesure de les exprimer ? Préférez-vous vivre vos derniers moments en unité de soins palliatifs ? Chez vous ? Ou encore à l'hôpital ? Que pensez-vous de l'acharnement thérapeutique ? Pour vous qu'est-ce qui est important à ce moment-là ? Que ne voulez-vous surtout pas ? Qui souhaitez-vous avoir à vos côtés ? De quelle aide voulez-vous profiter ? Connaissez-vous les soins de confort ? Souhaitez-vous que l'on vous fasse écouter de la musique classique parce que cela vous calme ? Ou que l'on vous tienne la main pour vous rassurer parce que vous avez peur de la mort ? Que l'on vous masse pour soulager vos douleurs ? Souhaitez-vous savoir que c'est la fin, ou voulez-vous rester dans l'ignorance de ce qui va se passer ?

Redoutez-vous de souffrir ? Avez-vous déjà pensé à l'euthanasie ? savez-vous quelles sont les conditions pour bénéficier de l'euthanasie ? Connaissez-vous la marche à suivre pour faire don

de vos organes ? Savez-vous que pour être valides, certains de ces documents doivent être enregistrés à la commune, que d'autres doivent être renouvelés au bout de 5 ans sous peine de ne pas pouvoir être exécutés selon vos souhaits ? Vos souhaits sont-ils en adéquation avec la règlementation ? En effet, par exemple, ce n'est pas parce que vous avez décidé d'être euthanasié que vous le serez automatiquement : certaines règles sont à respecter.

**Si ce sujet vous préoccupe, voici quelques pistes d'organisations compétentes pouvant vous informer, vous guider dans vos démarches :**

L'association pour le droit de mourir dans la dignité (ADMD) ASBL, la plateforme des soins palliatifs « Pallium », la Ligue des usagers de Services de santé (LUSS)…

Plus d'infos sur www.eneo.be/meschoix

**Démarches conseillées :** remplir sa déclaration anticipée, son testament, le carnet relais d'Énéo…

## Le « Carnet relais » d'Énéo

### Un bon plan, pour faire connaître et respecter nos volontés

Le carnet relais d'Énéo - nommé aussi « Carnet de vie », « Testament de vie », « A 50+, j'anticipe mon avenir » ou encore « Pour que tout se passe comme vous le souhaitiez » - offre la possibilité à toute personne de faire en sorte que leurs volontés, souhaits, soins prodigués… soient respectés au mieux, à tout moment de la vie, surtout s'ils se trouvaient dans l'impossibilité d'exprimer leurs choix.

Le carnet relais est personnel et relève d'une démarche volontaire, anticipative. « Une opportunité », disent les groupes d'aînés d'Énéo qui y ont souscrit. Un véritable processus collectif pour certains, dont le but est de donner à tout un chacun, les moyens de faire respecter ses volontés, de rester acteur de sa vie. Jusqu'au bout de la vie, et de le faire savoir.

Le carnet aide à se prémunir de situations que les personnes ne veulent ni vivre, ni subir et qui porteraient atteinte à leur bien-être, comme à leur dignité.

Le carnet relais permet donc de consigner des dispositions en tous genres : données administratives, règlementaires et personnelles, comme son histoire de vie, parfois ses secrets.

Le carnet, une fois terminé, est rangé ou remis à la personne qui se portera garante de son contenu. Mais, chaque année, chacun reprendra son carnet et l'actualisera car ce qui nous convient aujourd'hui ne sera peut-être plus d'actualité dans quelques années, et certains formulaires, comme celui de l'euthanasie, doivent être renouvelés sous peine d'être non valables.

Envie d'en savoir plus ? Contatez les régionales de Mouscron-Comines, Bruxelles, Brabant wallon ou Liège.

## Comment préserver votre droit de décider pour vous-même, malgré la perte d'autonomie ?

Avez-vous déjà discuté avec vos proches, un professionnel de la santé… de la potentialité et des conséquences de la perte d'autonomie sur votre vie ? Des accompagnements possibles, des moyens humains, financiers et des services… requis dans un tel cas ?
Pensez-vous à anticiper certains choix, décisions… Au cas où la perte d'autonomie surviendrait subitement dans votre vie ? Et à la façon de communiquer certains souhaits à votre entourage, votre médecin, à un notaire… tant que vous disposez des capacités pour le faire ?
Avez-vous déjà pris connaissance d'outils, de personnes compétentes… pour vous accompagner dans de telles démarches inhabituelles ?

L'aide apportée par une personne à une autre qui a besoin d'aides ponctuelles ou permanentes dans sa vie quotidienne, créée une relation « aidant proche/ personne aidée ». Cette nouvelle relation aura nécessairement un impact significatif sur la vie de ces deux personnes car elle remet en question à la fois le bien-être de la personne qui prodigue cette aide, et celui de la personne qui en bénéficie.

L'accompagnement de la personne en perte d'autonomie devrait être assuré notamment au travers d'une présence bienveillante, garantissant une qualité de vie au quotidien, appréciable pour chacun des acteurs impliqués dans la relation d'aide.

Or, l'on peut s'engager à accompagner un proche, et devenir son aidant proche, sans se rendre compte des investissements qui s'ensuivront et en ignorant qu'il faudra prendre part à des décisions qui vont engager la personne elle-même , mais aussi soi-même, avec des impacts parfois positifs ou négatifs pour la relation.

En effet, le tandem « aidant proche/ personne aidée » va s'installer sur le terrain de la liberté de choix, en organisant des domaines importants de la vie de tous les jours de la personne en perte d'autonomie. Pour l'aidant proche, ce sera sa disponibilité, sa fatigue, son anxiété, son besoin de souffler… Qui pèseront sur sa fonction comme sur son moral et sa santé, et qui peuvent être soumis à rude épreuve.

*Témoignage*

« Accompagner une personne, cela part de bons sentiments. Je me suis cependant épuisé, découragé, je manquais d'expérience. Ma mère ne voulait se faire aider que par moi. Elle imposait sa loi et avait peur de la mort. J'ai pris toutes les décisions délicates lorsqu'elle s'est trouvée de plus en plus fragilisée. C'était très lourd et pour elle, et pour moi. Elle n'a jamais voulu anticiper quoi que ce soit. Elle ne s'est pas rendue compte de ce qu'elle me faisait subir. Je crois que nous nous sommes rendus la vie impossible mutuellement, par manque d'écoute, de communication.»

Jacques, 72 ans

Dans ce contexte, médecin, professionnel de la santé, conjoint, aidant proche… Peuvent être tentés de prendre le contrôle sur l'autre, insidieusement ou délibérément, et limiter, voire même supprimer, le droit de décider de la personne qu'ils accompagnent. Ceci, sous prétexte de vouloir bien faire, par souci du bien-être de la personne aidée ou encore par facilité ou par routine.

Ce manque de concertation peut amener la personne - qui devra vivre avec la privation de liberté de penser et de choisir - à démissionner de sa propre vie, à se replier sur elle-même.

*Témoignage*

« À l'âge de 35 ans, je me suis retrouvé dans l'incapacité de parler et de bouger durant de longs mois. Ma femme a dû tout assumer à ma place après l'accident, c'est-à-dire prendre des décisions pour moi. M'amputer ou pas, me mettre sous morphine ou pas? Choisir un centre de revalidation ou rentrer à la maison? Aujourd'hui, je suis marqué à vie par une de ces décisions qui a fait une croix sur mon désir de paternité. »

Alain, 39 ans

Dans la réalité, tout n'est pas tout blanc ou tout noir. La nature des relations et les jeux de pouvoir qui lient ou s'insinuent entre les gens sont complexes. En avoir conscience est déjà un pas vers plus de bienveillance et de rapports vrais et sains. L'essentiel, c'est de conserver un dialogue avec son entourage, et, pour les aidants, de faire preuve d'empathie et de bienveillance : prenez réellement l'autre en considération et évitez de passer à côté de la relation, essentielle au bien-être et au respect mutuel.

**Si ce sujet vous préoccupe, voici quelques pistes d'organisations compétentes pouvant vous informer, vous guider dans vos démarches :**

Le conseiller en autonomie de votre mutualité, l'ASBL Aidants proches, le Balises d'Énéo n°65 « L'autodétermination : libre de décider pour soi et les autres », les Aides et Soins à Domiciles (ASD), la Centrale de soins à domicile (CSD)…

Plus d'infos sur www.eneo.be/meschoix

**Démarches conseillées :** participer aux sessions « Bien dans ma retraite » d'Énéo ainsi qu'aux sessions « Carnet relais », désigner un administrateur de biens, une personne de confiance…

## Les sessions d'Énéo « Bien dans ma retraite » :

Énéo invite les aînés à prendre le temps de préparer le passage du monde professionnel à leur vie personnelle active.

Venez poser les questions qui vous animent et partager vos ressentis, craintes… en cette période de transition qui peut semer le doute : prenez du recul pour vivre la transition tout en douceur et construire votre nouveau projet de vie.

Le cycle « Bien dans ma retraite » est destiné à toute personne de plus de 50 ans en fin de carrière, ou venant de quitter le monde du travail.

Un programme de réflexions, d'échanges et d'exposés est proposé autour de 5 thématiques :

- Projets
- Vie relationnelle
- Santé
- Ressources et budget
- Lieu de vie

« Prendre une pause pour faire le bilan de son expérience, de ses projets et de ses valeurs. Repartir avec des clés de réflexion et des pistes concrètes d'action. »

# Comment envisagez-vous de prendre soin de vous ?

## Préparer votre terrain, le défricher, l'entretenir, le bichonner !

Le bien-être général forme un tout. Le bonheur au sens large, se sentir bien dans sa peau et dans sa tête demandent des efforts, une certaine rigueur, une discipline de vie dirons-nous, surtout lorsque l'âge avance et que les forces peuvent défaillir. Nous avons tous envie de préserver nos capacités, notre grand capital : notre capital santé, notre capital mobilité, notre capital social, renfermant les clés de notre longévité, en quelque sorte !

L'espérance de vie s'allonge, bonne nouvelle si ces années en plus ont du sens pour nous.

Ces multiples capitaux inestimables une fois constitués à la mesure de nos possibilités à chacun, peuvent nous échapper à tout moment si nous ne les entretenons pas, si nous n'avons pas suffisamment conscience de ce qu'ils nous apportent à chaque instant de notre vie.

Ces richesses sont le fruit de petites et grandes choses qui forment un tout unique : nous !

## Un esprit sain dans un corps sain

Prendre soin de son apparence, se faire du bien, partager des activités avec d'autres en groupe, en toute convivialité, entretenir son réseau de relations, rencontrer ses amis, cultiver la curiosité de l'autre, se réserver des moments de solitude… sont autant d'activités et de moments essentiels pour se sentir bien et heureux soi-même parmi les autres.

Nous pouvons faire part de tout ce qui est essentiel à notre vie, peut-être même à notre survie, à notre entourage pour qu'il en prenne la mesure. Dire à quel point ces dimensions resteront importantes pour nous, jusqu'au bout de la vie.

## Bouger, marcher, flâner, rester en mouvement... c'est aussi important !

Bougez-vous, marchez-vous suffisamment au quotidien? Pratiquez-vous une activité physique régulière? Redoutez-vous de reprendre une activité physique après une longue période d'inactivité? Redoutez-vous de ne pas bénéficier de l'accompagnement nécessaire pour pratiquer des activités qui demandent des efforts? Savez-vous quelle alimentation privilégier pour maintenir votre bon état de santé? Et pour quel type d'alimentation opter après une activité physique?

Si vous aimez cela, faites-le savoir à votre entourage, qu'il soit attentif à vous aider dans la mesure du possible à garder ces activités épanouissantes, le jour où vous pourrez continuer à les pratiquer avec l'aide d'autres.

Bouger, au même titre que bien manger, est un facteur important pour la santé, la qualité de vie et le bien-être psychologique. À côté des bénéfices préventifs d'une activité physique régulière sur la santé, il est scientifiquement établi qu'un programme structuré d'exercices physiques joue un rôle fondamental dans la prise en charge thérapeutique de nombreuses maladies chroniques, comme le diabète, l'hypertension artérielle, la maladie coronarienne, l'ostéoporose, la dépression et le cancer.

**Si ce sujet vous préoccupe, voici quelques pistes d'organisations compétentes pouvant vous informer, vous guider dans vos démarches :**

ÉnéoSport ASBL, réseaux diététiciens, InforSanté, le site « Je pense aussi à moi », centres de plannings familiaux de votre région, psychologues…

Plus d'infos sur www.eneo.be/meschoix

## Qu'est-ce qu'Énéo, mouvement social des aînés ?

Énéo, c'est un mouvement social d'aînés ouvert à toute personne de plus de 50 ans, dont l'action vise à développer l'action collective PAR et POUR les aînés.

Concrètement, Énéo c'est plus de 1.500 groupements locaux (amicales, clubs culturels, artistiques et sportifs) au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Le mouvement propose des activités variées et proches de chez vous et encadre plus de 38.000 membres. En tant que mouvement social, Énéo c'est une opportunité de recréer du lien, de s'investir dans de nouveaux projets, de s'engager pour ses droits, pour des causes… .

Via son plan d'action citoyen, Énéo incite les aînés à avoir un impact positif sur leur vie, leur environnement et, au-delà, sur le monde. Chacun à sa mesure mais à visée collective. L'objectif commun est d'aider les aînés, volontaires et membres, à rester des acteurs de changement pour eux et pour la société.

## Contactez Énéo près de chez vous !

Vous souhaitez nous rejoindre et devenir membre d'Énéo?
N'attendez plus et contactez Énéo près de chez vous !

**Brabant wallon**
067/89 36 90 - brabantwallon@eneo.be

**Bruxelles**
02/501 58 13 - bruxelles@eneo.be

**Centre**
071/54 84 11 - centre@eneo.be

**Charleroi**
071/54 84 11 - charleroi@eneo.be

**Dinant**
082/21 36 68 - dinant@eneo.be

**Liège**
04/221 74 46 - liege@eneo.be

**Luxembourg**
063/21 18 50 - luxembourg@eneo.be

**Mons-Borinage**
065/40 26 48 - mons@eneo.be

**Mouscron**
056/39 15 47 - mouscron@eneo.be

**Namur**
081/24 48 13 - namur@eneo.be

**Philippeville**
071/66 06 75 - philippeville@eneo.be

**Thudinie**
071/54 84 11 - thudinie@eneo.be

**Tournai**
069/25 62 62 - tournai@eneo.be

**Verviers**
087/30 51 29 - verviers@eneo.be

**Secrétariat fédéral**
02/246 46 73 - info@eneo.be
www.eneo.be

Ed. Resp.: Éric Olbregts - Chaussée de Haecht 579 BP40 - 1031 Bruxelles

Une initiative de

énéo mouvement social des aînés

En partenariat avec

MUTUALITÉ CHRÉTIENNE

Avec le soutien de

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

culture.be

Wallonie

RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE