



Le guide pour accompagner un parent âgé

Un parcours pas à pas, conçu avec des experts,
pour vous aider à faire les bons choix.



“

Parce que choisir une solution de prise en charge pour un proche est un moment clé, nous espérons que ce guide vous apportera la clarté, la sérénité et **l'accompagnement dont vous avez besoin.**

Antoine Bonin, cofondateur de Zenior



Nos convictions

Vous êtes nombreux à nous avoir confié à quel point **il est difficile de trouver la bonne solution d'accompagnement pour un proche âgé** face au manque de transparence du secteur et à la complexité des démarches.

Chez Zenior, **nous sommes convaincus qu'une bonne décision repose sur une information claire.**

Ce guide vous offre des repères accessibles pour faire un choix éclairé en toute confiance. Il vous propose des clés de compréhension et des outils issus des meilleures pratiques du secteur et de l'expérience des familles. Sans prétendre détenir toutes les réponses, il vous aide à poser les bonnes questions pour ce moment crucial.

Parce que choisir une solution d'accompagnement pour un proche est un moment clé, nous espérons que^{er} ce guide vous apportera la **clarté, la sérénité et le soutien** nécessaires.

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse **à toutes celles et ceux qui doivent faire face à la question, souvent urgente et complexe, de la prise en charge d'un proche âgé.** Il est pensé pour les aidants et les familles en quête d'une solution adaptée, mais aussi pour toute personne souhaitant anticiper sereinement sa propre prise en charge.

Dans un contexte où l'information est dispersée, les démarches parfois opaques et les offres difficiles à comparer, **ce guide vise à vous aider à y voir clair et à faire les bons choix.**



Sommaire

01

Introduction

Mieux comprendre pour mieux choisir	p 3
À qui s'adresse ce guide ?	p 3
L'objectif du guide	p 3

02

Comprendre la crise des EHPAD et la transformation du secteur

Le choc de la crise sanitaire	p 6
Le scandale Orpéa	p 6
Un secteur en mutation	p 7

03

Panorama des solutions existantes

Solutions adaptées aux soins lourds	p 10
Solutions adaptées aux soins modéré	p 13
Solutions pour rester chez soi avec du soutien	p 14

04

Comment choisir la bonne solution ?

Mieux comprendre pour mieux choisir	p 15
Visiter et comparer les solutions : les étapes clés	p 18
Entretiens avec professionnels du secteur	p 21

05

Anticiper pour mieux vieillir : Pourquoi et comment ?

L'importance d'anticiper : Une décision urgente est souvent une mauvaise décision	p 29
L'exemple allemand : Choisir sa future résidence dès la retraite	p 30

06

Tendances mondiales et innovations pour l'accompagnement des seniors

Tendances mondiales et innovations : des alternatives aux EHPAD	p 32
Ce que la France peut en retenir	p 35
Les grandes tendances qui transforment l'accompagnement des seniors	p 35

07

Zenior une réponse du bien vieillir

p 42



Comprendre la crise des EHPAD et la transformation du secteur

Chapitre 02

Comprendre la crise des EHPAD et la transformation du secteur

Le choc de la crise sanitaire

La crise du Covid-19 a profondément bouleversé le secteur des EHPAD et, plus largement, l'ensemble des solutions d'accompagnement senior. En 2020, les établissements ont été frappés par une vague de décès et un arrêt brutal des admissions. **Le taux d'occupation est passé de 93,4 % fin 2019 à 86,9 % en 2021**, mettant en péril l'équilibre économique de nombreux EHPAD.

Mais cette crise a aussi été un révélateur : les familles ont revu leurs attentes. L'isolement des résidents, les restrictions de visites et le manque d'information ont renforcé la méfiance, et **donné envie à beaucoup de privilégier d'autres solutions comme l'accompagnement à domicile ou l'habitat partagé.**

Le scandale Orpéa : une crise de confiance sans précédent

En 2022, le livre Les Fossoyeurs de Victor Castanet a provoqué une onde de choc en révélant des pratiques de maltraitance systémique au sein du groupe Orpéa, l'un des plus grands acteurs privés du secteur.

Ce scandale a profondément choqué l'opinion publique et renforcé la perte de confiance dans l'ensemble du secteur.

- Baisse des admissions : de nombreuses familles ont renoncé à une entrée en EHPAD.
- Exigence de transparence accrue : Les pouvoirs publics ont exigé plus de contrôles, de transparence et de régulation.
- Remise en question de la viabilité du modèle économique des EHPAD : manque de moyens, difficultés à garantir une qualité de soins suffisante.

Un secteur en mutation : vers plus de diversité et de transparence

Face à ces crises, le secteur se transforme rapidement, et les attentes changent :

- **Plus de transparence** : Les familles veulent des informations claires sur les services, les équipes, les tarifs
- **Alternatives à l'EHPAD** : l'habitat partagé, les résidences autonomie ou les services à domicile renforcés prennent de l'ampleur.
- **Accompagnement personnalisé** : les aidants attendent une prise en charge plus humaine, centrée sur les besoins spécifiques de chaque senior.

Pourquoi ce guide est essentiel aujourd'hui ?

Nous sommes aujourd'hui à un tournant. Le vieillissement de la population va s'accélérer dès 2028, avec une hausse de 6 % par an du nombre de personnes de plus de 85 ans entre 2032 et 2036.

Cela signifie que la demande de solutions adaptées va exploser, avec des attentes plus fortes qu'avant.

Les familles veulent désormais :

- Une prise en charge de qualité, respectueuse de l'individualité de chacun.
- Une transparence totale sur les services, les coûts et la satisfaction.
- Une information fiable pour décider en toute confiance.

C'est dans ce contexte que Zenior prend tout son sens : vous accompagner de façon humaine, claire et objective pour trouver la solution la plus adaptée à votre proche.





Panorama des solutions existantes

Chapitre 03

Panorama des solutions existantes

Introduction

Choisir une solution de prise en charge pour un proche âgé est une décision majeure, souvent prise dans un contexte d'urgence ou de forte incertitude. Pourtant, les alternatives sont nombreuses et variées.

Contrairement aux idées reçues, l'EHPAD n'est pas la seule option. Il existe des solutions adaptées à chaque situation, qu'il s'agisse d'un besoin médical fort, d'un souhait de conserver une certaine autonomie ou d'un accompagnement à domicile.

Ce chapitre propose un tour d'horizon des différentes possibilités afin de vous aider à identifier celle qui correspondra le mieux aux besoins de votre proche.

Comprendre les différentes solutions sans jargon complexe

Avant de se décider, il est important de connaître les principales options.

Chaque solution répond à un besoin différent selon la santé de la personne, son mode de vie souhaité et son budget.

Ce chapitre présente un panorama des solutions existantes, en distinguant trois grandes catégories :

- Les structures médicalisées: pour les personnes très dépendantes, ou atteintes de maladies comme Alzheimer.
- Les alternatives pour préserver l'autonomie et la convivialité : pour celles et ceux qui cherchent un cadre sécurisant et convivial, sans soins lourds.
- Les solutions à domicile : rester chez soi tout en étant bien accompagné.



Solutions adaptées aux **besoins médicaux importants** et **d'accompagnement renforcé**

Ces solutions s'adressent aux personnes très dépendantes, qui ont besoin de soins quotidiens et d'une surveillance médicale continue.



1. EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)

Structure médicalisée pour les personnes ne pouvant plus vivre seules.

Elle propose un accompagnement complet : soins médicaux, aide au quotidien, repas, activités adaptées, animations. Il existe des EHPAD publics, privés associatifs et privés commerciaux, avec des niveaux de prestations et de coûts variés.

2. Accueil familial

Une alternative plus intime : la personne âgée vit chez un accueillant agréé par le conseil départemental.

Ce cadre familial, plus souple et souvent plus abordable, la plupart du temps en zone rurale, convient aux personnes en perte d'autonomie qui recherchent un environnement chaleureux.



Solutions pour un besoin d'**accompagnement modéré** dans un **cadre sécurisé**

Ces solutions s'adressent aux personnes encore autonomes ou avec une légère perte d'autonomie, qui souhaitent vivre dans un environnement collectif, sécurisé et convivial.



3. Habitat partagé et colocation senior

Des seniors vivent ensemble dans une maison partagée avec des services mutualisés (repas, aide au quotidien, toilettes, etc.).

Ce modèle favorise le lien social tout en répondant à des besoins d'accompagnement croissants.

4. Résidences services seniors

Logements individuels ou collectifs avec des services à la carte (restauration, ménage, animations), sans encadrement médical. Idéal pour rompre l'isolement tout en gardant son indépendance.



5. Résidences autonomie

Anciennement appelées foyers-logements, ces résidences sont destinées aux personnes âgées autonomes mais souhaitant bénéficier d'un cadre de vie collectif. Elles proposent des logements adaptés, des espaces communs et des services à tarif modéré.





6. Colocation intergénérationnelle

Une personne âgée héberge un jeune en échange d'une présence et d'une aide ponctuelle au quotidien. Un dispositif qui favorise le lien social et permet aux seniors de rester chez eux plus longtemps.

7. MARPA (Maisons d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie)

Petites structures rurales à taille humaine, les MARPA accueillent des personnes autonomes ou faiblement dépendantes. Elles offrent un cadre de vie familial, sécurisé, avec un accompagnement souple selon les besoins.



Solutions pour rester **chez soi avec de l'aide**

De nombreuses personnes souhaitent continuer à vivre chez elles malgré une perte d'autonomie. Il existe plusieurs solutions pour rendre cela possible.

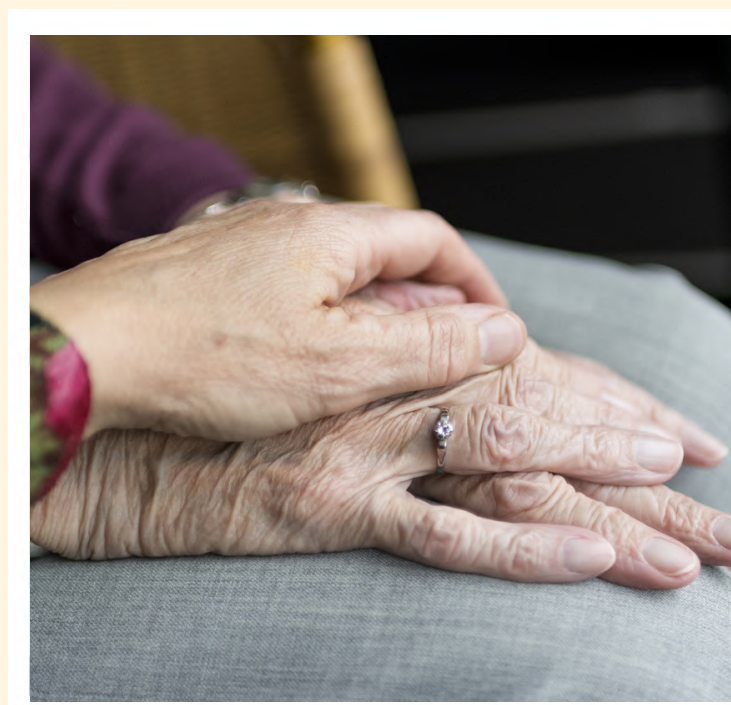


1. Aide à domicile

Des professionnels (auxiliaires de vie) interviennent selon les besoins : aide au lever, toilette, repas, ménage, sorties, démarches... De manière régulière ou ponctuelle.

2. Veille de nuit

Un professionnel est présent au domicile la nuit pour rassurer et prévenir les risques (chutes, angoisse, troubles cognitifs). Utile dans les situations de grande fragilité ou de troubles cognitifs.



3. Accueil de jour

La personne âgée est accueillie dans une structure quelques heures ou jours par semaine, pour participer à des activités thérapeutiques et sociales. Cela permet de soulager les aidants tout en stimulant les capacités cognitives et physiques des bénéficiaires.

Choisir la solution adaptée

Il n'y a pas de réponse unique : chaque situation est différente. Les chapitres suivants vous guideront pas à pas pour évaluer les besoins, comparer les options et faire un choix adapté.





Comment choisir la bonne solution ?

Chapitre 04

Comment choisir la bonne solution ?

Déterminer les besoins spécifiques

Choisir une solution de prise en charge pour un proche est une démarche rarement anticipée et souvent inédite.

Confrontés à cette décision pour la première fois, sans repères clairs ni expérience préalable, il est naturel de ressentir de l'incertitude et des hésitations.

L'enjeu : trouver **le bon équilibre entre soins, sécurité, vie sociale, cadre de vie et budget**. Cette section vous aide à évaluer les besoins et à structurer votre choix, au-delà des questions de coût ou de disponibilité.

L'objectif : assurer à votre proche un **cadre de vie adapté à son niveau d'autonomie, respectueux de ses envies et de ses besoins réels**.

S'orienter vers la solution la plus adaptée

Avant d'explorer les solutions disponibles, **il est essentiel d'évaluer le degré d'autonomie et les besoins particuliers de la personne concernée**.

Pour cela, plusieurs critères doivent être pris en compte :



Besoin médical :

- **Faible** : autonomie préservée, gestion quotidienne sans assistance.
- **Modéré** : nécessité d'une aide ponctuelle pour certaines tâches (toilette, repas, déplacements).
- **Élevé** : besoin de soins médicaux réguliers ou d'une assistance permanente (maladies neurodégénératives, mobilité réduite).

Besoin de sécurité :

- **Risque de chutes** nécessitant un environnement adapté.
- **Troubles cognitifs (Alzheimer, démence à corps de Lewy)** entraînant un besoin de surveillance accrue.
- **Épisode de désorientation ou d'errance** pouvant mettre en danger la personne âgée ou son entourage

Besoin de lien social :

- **Isolement prolongé** impactant le moral et la santé.
- **Recherche d'un cadre collectif** pour dynamiser la vie sociale.
- **Nécessité d'un accompagnement** pour éviter la dépression liée à la solitude.

Préférence de lieu :

- **Maintien à domicile** avec adaptations et accompagnement.
- **Logement semi-collectif** (résidence autonomie, habitat partagé, MARPA).
- **Hébergement en établissement spécialisé** (EHPAD, accueil familial).



Poser les bonnes questions

Une visite est aussi l'occasion d'échanger avec l'équipe encadrante et d'évaluer la qualité du service proposé.

Certaines questions sont essentielles pour obtenir une vision claire du fonctionnement de l'établissement :

- Quel est le **taux d'encadrement** du personnel ?
- Y a-t-il une **continuité des soins** assurée 24h/24 ?
- Comment sont organisés les **repas** et sont-ils adaptés aux **besoins spécifiques** ?
- Quelles sont les possibilités d'**aménagement des chambres** ?
- Quels dispositifs sont mis en place pour **prévenir les chutes** et accompagner les **troubles cognitifs** ?
- Quelles sont les actions mises en œuvre pour garantir un **projet d'accompagnement personnalisé** ?

Ces échanges permettent de mesurer le sérieux et l'implication de l'équipe.

Observer et s'imprégner de l'ambiance

Au-delà des réponses obtenues, l'observation directe joue un rôle clé dans l'évaluation d'une structure.

Certains éléments sont révélateurs de la qualité d'un lieu de vie :

- L'atmosphère est-elle **chaleureuse et bienveillante** ?
- Les résidents semblent-ils **épanouis et bien accompagnés** ?
- Les espaces communs sont-ils **animés et adaptés aux besoins des personnes âgées** ?
- Les locaux sont-ils **propres et bien entretenus** ?

Ces observations offrent des indices concrets sur la qualité de vie au sein de l'établissement.

Toutefois, il est important de faire un petit zoom sur les EHPAD qui sont des lieux où les résidents sont dépendants et peuvent être atteints de maladies neurodégénératives.

Une visite peut parfois surprendre, notamment par certains comportements, des résidents ou du personnel, qui bien que déconcertants, sont liés aux pathologies des résidents.

Visiter et comparer les solutions : les étapes clés

Prendre une décision éclairée repose sur une approche méthodique.

Une visite bien préparée permet non seulement de vérifier si l'établissement correspond aux besoins de votre proche, mais aussi de mieux comprendre l'environnement, le niveau de prise en charge et l'ambiance générale.

Une première impression est précieuse, mais elle doit être complétée par des observations factuelles et des échanges avec les professionnels sur place.

Ce chapitre détaille les étapes essentielles pour structurer votre visite, poser les bonnes questions et **comparer objectivement les solutions envisagées.**

Préparer sa visite

Avant de vous rendre dans un établissement ou de rencontrer un prestataire de services à domicile, **il est essentiel de définir précisément vos attentes et d'identifier les points à vérifier.**

Une visite efficace repose sur une grille d'observation claire et adaptée aux besoins de votre proche.

- L'établissement propose-t-il **un accompagnement médical** adapté au niveau de dépendance ?
- Quels sont **les services inclus** et ceux nécessitant **un supplément** ?
- **Quel est le cadre de vie** (taille des chambres, espaces communs, environnement extérieur) ?
- Quels **types d'activités et d'animations** sont proposés ?
- Quel est **le ressenti des résidents et des familles** ?

Anticiper ces questions permet d'orienter la visite et de recueillir des informations pertinentes.

Nous souhaitons partager avec vous quelques observations pour illustrer ces situations du quotidien :

Il arrive, par exemple, d'observer un résident qui répète sans cesse qu'il veut retourner dans sa chambre... alors qu'il est déjà dans le salon. L'auxiliaire de vie, en apparence indifférente, ne réagit pas immédiatement.

Ce que l'on ne perçoit pas tout de suite, c'est que, lorsqu'il est dans sa chambre, il répète inlassablement qu'il souhaite regagner le salon.

Autre scène : une résidente atteinte de troubles cognitifs s'installe systématiquement au sol, allongée sur un coussin. À plusieurs reprises, le personnel tente de l'asseoir confortablement dans un fauteuil ou sur un canapé, mais elle finit toujours par retourner à sa place initiale. C'est son choix, et cela n'a aucun sens de passer la journée à la relever contre son gré.

C'est là que l'illusion peut naître : un visiteur de passage, présent seulement quelques minutes, peut avoir l'impression d'assister à une situation anormale et vouloir « corriger » ce qu'il voit, sans mesurer la réalité complète de la prise en charge.

Ces situations ne doivent pas être interprétées trop hâtivement comme un manque d'attention ou de prise en charge inadaptée.

Il ne s'agit pas de tout accepter, mais d'avoir conscience que certains comportements sont inhérents aux maladies et que les soignants doivent parfois adapter leurs interventions en fonction des réalités du quotidien.

C'est particulièrement le cas dans les unités de vie protégées où se trouvent des résidents atteints de troubles cognitifs avancés. Prendre du recul et bien comprendre chaque situation avant de juger trop rapidement est essentiel pour évaluer objectivement la qualité d'un établissement.

Il ne faut pas hésiter à demander à parler à une ou deux familles de résidents. Elles pourront partager avec vous leur ressenti, leur vécu avec un peu de recul.

Prendre du recul et comparer

Après plusieurs visites, il est essentiel de comparer objectivement les différentes options.

Une grille d'évaluation permet de structurer cette comparaison en fonction de critères objectifs :

- Niveau d'accompagnement et de soins
- Qualité du cadre de vie
- Ressenti des résidents et des familles
- Rapport qualité-prix et coûts des prestations

Ce travail de comparaison permet d'éviter les décisions précipitées et d'identifier la solution la plus adaptée.

Un bon choix repose sur une visite bien préparée et une analyse approfondie.

En prenant le temps d'observer, de questionner et de comparer, vous maximisez les chances de trouver un cadre de vie adapté aux besoins de votre proche.



“

ENTRETIEN : Estelle Botbol, Principal chez Speedinvest

Le lien entre générations devient un levier puissant pour mieux vieillir. J'ai été profondément marqué par le modèle de Tom & Josette, ces lieux intergénérationnels où crèches et maisons de retraite cohabitent. **Voir une personne âgée retrouver le sourire grâce à la visite quotidienne d'un enfant, ce n'est pas juste touchant, c'est une leçon sur ce qu'on a peut-être perdu dans notre manière d'organiser la vieillesse.**

Vieillir entouré, utile, en lien: et si c'était ça, l'alternative la plus puissante aux EHPAD ? Des colocations intergénérationnelles aux cafés partagés, en passant par des initiatives comme Ernesti, où des étudiants en santé veillent la nuit auprès de personnes âgées pour les rassurer, ces modèles redonnent du sens à la présence. Vieillir dignement, **ce n'est pas toujours une question de soins médicaux.**

Parfois, c'est simplement ne pas vieillir seul.



Estelle Botbol, Principal chez Speedinvest

“

ENTRETIEN : Cassandra Richard Directrice multi-sites chez UNIVI

Lorsque j'accompagne une famille dans le choix d'un établissement, je garde toujours à l'esprit que c'est avant tout une rencontre.

Et oui, choisir un établissement, c'est un peu comme rencontrer un nouveau voisin !

Une fois l'aspect financier réglé, un autre critère souvent négligé, mais ô combien important, est le temps de trajet pour rendre visite à votre proche. Pourquoi ? Parce qu'un long trajet implique un engagement fort, et que le temps passé avec lui ne sera pas forcément à la hauteur de vos attentes, surtout s'il a des troubles cognitifs.

Alors, franchement, faire 1h30 de route, puis se forcer à rester 2h pour rentabiliser sa visite, c'est un peu mission impossible, non ? À l'inverse, 20 minutes de trajet, un petit coucou le soir après le travail et hop, repartir avec le sourire c'est souvent plus agréable !



Cassandra Richard, Directrice chez UNIVI

Il est aussi important de prendre en compte l'avis du futur résident. Après tout, c'est son futur chez lui ! Peut-être préférera-t-il un quartier qu'il connaît bien, avec ses habitudes et repères, ou encore être proche de ses enfants et amis.

Quand vient le moment de la visite, une grande question se pose souvent : que faut-il vraiment demander ? Avec mon expérience de directrice, **voici quelques astuces pour vous guider dans cette jungle d'informations !**

D'abord, intéressez-vous aux salariés de l'établissement : qui sont-ils ? Depuis combien de temps travaillent-ils ici ? Y a-t-il du turnover ? Si l'on vous répond "nous n'avons aucun problème de recrutement", méfiance ! C'est souvent un petit signe que tout n'est pas aussi rose qu'on le prétend. En revanche, une réponse honnête, du type "Oui, on a des difficultés à recruter des infirmières, mais nous avons mis en place telle ou telle action pour y remédier", est bien plus rassurante.

Vous pouvez être certain qu'un établissement transparent sur ce sujet le sera aussi lorsqu'il s'agira de répondre à vos questions sur votre proche !

Lors de la visite de l'établissement, et plus précisément en découvrant un logement, prenez le temps de réfléchir à son aménagement.

Personnaliser son espace de vie facilite grandement le sentiment de se sentir chez soi.

Après la visite, demandez à voir le planning des activités, et Vérifiez s'il correspond à ses goûts : certains établissements privilégient les activités culturelles, d'autres les activités manuelles ou encore la zoothérapie (qui sait, peut-être que votre proche va adorer les câlins de chat ?).

Et pourquoi ne pas demander à participer à une activité pour découvrir l'ambiance sur place ?

À ce stade, vous êtes presque un futur résident, non ?

Un autre point essentiel : les repas.

Pourquoi ne pas tester le déjeuner sur place ? Oui, vous avez bien lu : déjeuner sur place ! Cela vous permettra d'évaluer l'ambiance, la qualité des repas et d'observer les échanges entre résidents et équipes.

Enfin, l'ambiance générale de la résidence doit aussi jouer un rôle clé dans votre choix. Une atmosphère chaleureuse, presque familiale, c'est ce que nous recherchons tous pour nos proches.

Faites-vous confiance, suivez votre instinct et surtout, ne laissez pas la culpabilité vous envahir !

Et pour terminer, voici un petit conseil de dernière minute : tous les 5 ans, les établissements sont évalués par la Haute Autorité de Santé (HAS).

Et devinez quoi ?

Les résultats sont publics !

Alors, pourquoi ne pas les consulter avant de prendre une décision finale ?

“

ENTRETIEN : Alexandre Faure

Passionné par l'adaptation au vieillissement, Alexandre Faure accompagne depuis 2017 ceux qui transforment l'habitat des seniors pour préserver leur autonomie et leur joie de vivre. Contributeur au Guide Zenior 2025, il partage sa connaissance approfondie des solutions alternatives aux EHPAD, acquise auprès de nombreuses familles et décideurs du secteur.

Au cours de cette présentation, Alexandre vous livrera des idées et inspirations pour aider vos parents à choisir un lieu de vie qui respecte leurs capacités et leurs aspirations, pour un vieillissement épanoui.

La neurologie du changement : comprendre pour mieux accompagner.

Vous vous demandez pourquoi vos parents âgés résistent parfois au changement ? Ce n'est pas juste une question de caractère.

La science a une explication.

Leur cerveau évolue :

Avec l'âge, le cerveau perd naturellement de sa souplesse. Les connexions entre les neurones diminuent.



Alexandre Faure

La mémoire et l'apprentissage deviennent plus difficiles.

C'est pour cette raison que vos parents peuvent avoir du mal à s'adapter aux nouvelles situations.

Mieux vaut préparer le terrain :

Les experts en vieillissement sont formels. Il faut parler des changements futurs bien avant qu'ils ne deviennent urgents.

Quand vos parents sont encore autonomes, ils peuvent :

- Moins résister aux idées nouvelles
- Mieux s'adapter à de nouveaux environnements
- Participer activement aux décisions qui les concernent

Le dialogue avec des pairs : un levier puissant

Vos parents seront souvent plus réceptifs aux conseils venant d'autres personnes de leur génération. Les échanges entre pairs créent un effet miroir bénéfique. Quand ils entendent d'autres seniors partager des expériences similaires, la résistance diminue.

Ces discussions ouvrent la porte à :

- Une prise de conscience plus naturelle
 - Des comparaisons rassurantes
 - Une validation sociale de leurs choix
- Plus ils recevront d'avis convergents sur la nécessité du changement, plus leur propre décision semblera évidente et moins imposée.

L'Atelier de No Working : un exemple inspirant

À Bordeaux, un concept novateur répond parfaitement à ce besoin d'échange entre pairs.

L'Atelier de No Working, situé près de la Cité du Vin dans le quartier des Bassins à Flots, s'adresse aux personnes de 55 ans et plus.

Dans cet espace de 300 m², les jeunes seniors trouvent:

- Des **activités physiques adaptées** (étirements, gym douce)
- Des **ateliers créatifs** (couture, dessin, aquarelle)
- Des **formations aux compétences numériques**
- Un **espace de relaxation avec fauteuils face à un mur de sel de l'Himalaya**

Fondé par Sébastien et Benjamin Patat, ce lieu convivial combat l'isolement post-retraite.

C'est un parfait exemple d'environnement où vos parents peuvent échanger avec leurs pairs tout en restant actifs, dans une atmosphère joyeuse et moderne.

En comprenant ces mécanismes du cerveau et en favorisant les échanges entre personnes du même âge, vous pouvez transformer l'anticipation en quelque chose de positif.

Ce n'est pas juste de la prévoyance.

C'est une approche qui s'appuie sur la science pour aborder sereinement les changements liés à l'âge.

“

ENTRETIEN : Laura Grisard, directrice d'EHPAD et nous, un projet pour faciliter l'entrée en EHPAD et accompagner les proches.

Ancienne infirmière ayant travaillé 11 ans en EHPAD, j'ai été témoin de nombreuses entrées en établissement mal préparées.

J'ai constaté à quel point cela pouvait avoir des conséquences lourdes, tant pour le résident que pour sa famille et nous, soignants.

Avec le temps, j'ai compris qu'il était essentiel d'accompagner les familles en amont, car une fois sur le terrain, il est souvent trop tard. Les émotions prennent le dessus, rendant toute prise de recul difficile, et les conditions dans lesquelles s'est déroulée l'admission influencent fortement l'adaptation du résident et l'acceptation des conseils.

J'ai donc créé le premier service d'aide à l'intégration des entrées en EHPAD en France.

L'accompagnement d'EHPAD & NOUS est précieux pour les familles car il permet d'anticiper et d'adoucir une transition souvent vécue comme une épreuve.



Laura Grisard, EHPAD et nous

En apportant un soutien émotionnel et une présence rassurante, nous aidons les proches à mieux comprendre le processus d'entrée en EHPAD ainsi que le quotidien à l'intérieur de l'établissement, tout en leur permettant de faire les bons choix et de préserver une relation sereine avec leur parent.

L'accompagnement se fait à travers plusieurs approches :

- Séances de conseil avec le résident et sa famille pour les préparer à la transition
- Accompagnement personnalisé avant, pendant et après l'entrée.
- Création d'un livret personnalisé qui retrace le parcours, les souvenirs et les habitudes de la personne âgée, afin de faciliter son intégration et d'adapter au mieux sa prise en soins



Anticiper pour mieux vieillir : Pourquoi et comment ?

Chapitre 05

Anticiper pour mieux vieillir : pourquoi et comment ?

Aborder la question de l'hébergement ou de l'accompagnement à un âge avancé est une démarche délicate, mais essentielle.

Anticiper ces décisions permet d'éviter des choix précipités en situation de crise et assure une transition plus sereine vers une nouvelle étape de vie. **L'importance d'anticiper : une décision urgente est souvent une mauvaise décision.**

Prendre le temps de réfléchir en amont aux différentes options d'hébergement ou d'accompagnement offre plusieurs avantages :

- **Choix éclairé :** Une décision mûrement réfléchie permet de sélectionner une solution adaptée aux besoins et aux souhaits de la personne concernée.
- **Préparation émotionnelle :** Anticiper ces changements offre le temps nécessaire pour s'y préparer psychologiquement, tant pour la personne âgée que pour ses proches et permet de réduire le sentiment de culpabilité qui peut submerger les proches dans les situations d'urgence
- **Organisation financière :** Planifier à l'avance facilite la gestion des aspects financiers liés à l'hébergement ou aux services d'aide.

À l'inverse, une décision prise dans l'urgence peut conduire à des choix subis, **moins adaptés, et générer du stress et de la culpabilité pour l'ensemble de la famille.**



L'exemple allemand : choisir sa future résidence dès la retraite

En Allemagne, une approche proactive est souvent adoptée concernant l'hébergement des personnes âgées. Les résidences intergénérationnelles, par exemple, permettent aux seniors de vivre dans des environnements mêlant différentes générations, favorisant ainsi les échanges et le soutien mutuel.

Cette anticipation dès la retraite facilite une transition en douceur vers un mode de vie adapté aux besoins évolutifs liés à l'âge.

Nos conseils pour en parler avec ses proches sans stress

Si aborder la question de l'hébergement futur avec ses proches peut être sensible, cela permet de faire des choix éclairés, en accord avec les désirs et les besoins de chacun, tout en évitant les décisions hâtives en période de crise.

Voici quelques conseils pour faciliter cette discussion :

- **Choisir le bon moment :**
privilégiez un moment calme, sans distractions, pour engager la conversation.
- **Exprimer ses préoccupations :**
partagez vos inquiétudes et expliquez pourquoi il est important d'anticiper ces questions.
- **Écouter activement :** laissez votre proche exprimer ses souhaits, ses craintes et ses préférences.
- **Se renseigner ensemble :**
explorez les différentes options disponibles, visitez des établissements ou renseignez-vous sur les services d'aide à domicile.
- **Impliquer toute la famille :**
associez les autres membres de la famille à la discussion pour recueillir divers points de vue et partager les responsabilités.

Si des tensions apparaissent, il peut être utile de faire appel à un médiateur familial.

Ce professionnel aide les familles à trouver un terrain d'entente et à prendre des décisions **en respectant les volontés de chacun, y compris celles de la personne âgée concernée.**



Tendances mondiales et innovations pour l'accompagnement des seniors

Chapitre 06

Tendances mondiales et innovations : des alternatives aux EHPAD

S'inspirer de l'international pour mieux vieillir

Face au vieillissement démographique, la question de la prise en charge dépasse le simple cadre individuel. Partout dans le monde, des pays testent des solutions nouvelles, souvent plus souples et plus humaines que le modèle EHPAD.

Ce chapitre présente les grandes tendances internationales et les idées à retenir pour faire évoluer les pratiques en France.

Politiques publiques et anticipation du vieillissement

Les pays les plus touchés par le vieillissement démographique ont mis en place des politiques spécifiques pour adapter leur modèle de prise en charge.

Trois stratégies dominent :

- **Anticiper la perte d'autonomie**, avec des aides et des assurances ciblées
- **Développer des alternatives à l'institution** : habitats partagés, maintien à domicile renforcé
- **Miser sur la technologie et l'innovation sociale** pour mieux accompagner les aînés



L'Allemagne : équilibre entre solidarité publique et accompagnement familial



Depuis 1995, une assurance dépendance obligatoire permet aux personnes âgées de choisir entre aides professionnelles ou soutien familial indemnisé. Résultat : 75 % restent chez elles.

Autre innovation : les colocations Alzheimer, où 6 à 10 résidents vivent ensemble avec un encadrement dédié, dans un cadre plus humain.
Politiques publiques et anticipation du vieillissement

Les pays les plus touchés par le vieillissement démographique ont mis en place des politiques spécifiques pour adapter leur modèle de prise en charge. Trois stratégies dominant :

- **Anticiper la perte d'autonomie**, avec des aides et des assurances ciblées/
- **Développer des alternatives à l'institution** : habitats partagés, maintien à domicile renforcé.
- **Miser sur la technologie et l'innovation sociale** pour mieux accompagner les aînés

Les États-Unis : innovation privée et soutien communautaire



Aux États-Unis, l'accompagnement des seniors repose sur des solutions **largement privatisées** et un **fort engagement communautaire**.

- **Les villages d'entraide** (Villages Model) permettent aux seniors de rester chez eux en s'appuyant sur un réseau de services et de bénévoles.
- **Les résidences de type Green House** emplacent les grands établissements par de petites unités conviviales de 10 à 12 résidents.
- **Les nouvelles technologies**, notamment la télésurveillance, la téléconsultation et les objets connectés, sont largement adoptées pour compenser le manque de services publics.

Un autre programme innovant, le **PACE (Program of All-Inclusive Care for the Elderly)**, permet aux personnes âgées fragiles de recevoir tous leurs soins à domicile, évitant ainsi l'entrée en institution. Ce modèle pourrait inspirer une évolution vers des **"EHPAD à domicile"**, avec un suivi médical et social coordonné

La Chine : technologie à grande échelle



Face à un vieillissement massif, la Chine mise sur **trois leviers** :

- **Construction rapide de maisons de retraite** et centres de jour au niveau national
- **Déploiement massif de la télémédecine**, de la robotique et des objets connectés
- **Lancement d'une assurance dépendance publique** dans plusieurs grandes villes.

Pékin veut créer un écosystème de soins "intelligent", où chaque senior aurait accès à des services pilotés par l'IA. Une réponse technologique à la pénurie de soignants.



Comparaison des approches internationales et enseignements pour la France

Allemagne (21 % de 65+ en 2020)



Assurance dépendance obligatoire

(Pflegeversicherung) depuis 1995, permettant aux bénéficiaires de choisir entre une aide professionnelle ou une allocation pour un proche aidant.

Priorité au maintien à domicile

avec financement des aides et de l'adaptation des logements.

Colocations Alzheimer : 6-8

résidents encadrés par un soignant 24h/24.

Maisons intergénérationnelles

intégrant logements seniors et crèches, pour favoriser le lien social.

Explorer la mise en place d'une **assurance dépendance solidaire** pour financer la perte d'autonomie.

Développer **les colocations pour personnes atteintes de troubles cognitifs** pour proposer des alternatives aux EHPAD.

Encourager les **lieux de vie intergénérationnels** pour lutter contre l'isolement.

États-Unis (16 % de 65+ en 2020)



Modèle privatisé et communautaire :

recours aux villages d'entraide (Villages Model), où les seniors mutualisent des services.

Résidences innovantes : les Green Houses réinventent les maisons de retraite avec des unités de vie de 10-12 résidents.

Silver Tech et télémédecine : objets connectés, plateformes de suivi médical et assistants vocaux dédiés aux seniors.

Programme PACE : alternative à l'entrée en EHPAD, intégrant soins médicaux et accompagnement à domicile.

Soutenir la création de **villages seniors** en France, favorisant l'entraide locale.

Encourager la **transformation des EHPAD vers des unités à taille humaine**, inspirées du modèle Green House.

Accélérer le développement de **technologies pour le maintien à domicile**, en investissant dans la télésanté et les capteurs intelligents.

Japon (28 % de 65+ en 2020)



Assurance dépendance universelle

(LTCI) depuis 2000, couvrant un large éventail de services pour le maintien à domicile et l'accompagnement en établissement.

Déploiement massif des robots et de l'IA

pour aider au quotidien : robots d'accompagnement (Pepper), capteurs de surveillance, exosquelettes pour les soignants.

Villes adaptées aux seniors et aux malades d'Alzheimer

: QR codes pour identifier les personnes désorientées, cafés mémoire et formation des citoyens aux premiers secours gériatriques.

Système de bénévolat senior

(Fureai Kippu), où les aidants accumulent des crédits échangeables contre des services.

Investir dans la **robotique**

d'assistance et les objets

connectés pour pallier le manque de soignants.

Développer des **communautés**

"dementia-friendly", sensibilisant

les citoyens à l'accompagnement des personnes atteintes de troubles cognitifs.

Encourager le **bénévolat senior et**

l'engagement des retraités, via des dispositifs d'échange de services.

Chine (15 % de 65+ en 2023)



Stratégie gouvernementale forte : plan national pour construire **8 millions de lits en maisons de retraite** et centres de jour.

Technologies et robots

omniprésents : télésanté avancée, robots humanoïdes d'assistance et déploiement massif de la domotique pour les seniors.

Modèle "9073" : 90 % des aînés restent à domicile, 7 % en résidences services, 3 % en établissement médicalisé.

Soutien aux aidants familiaux :

encouragement des solidarités locales et obligation légale pour les enfants de s'occuper de leurs parents âgés.

Anticiper dès maintenant le vieillissement en investissant dans **l'innovation technologique** pour le maintien à domicile (capteurs, télémédecine, IA).

Lancer des **programmes nationaux d'équipement des logements** seniors en domotique et objets connectés.

Expérimenter des **hubs territoriaux "innovation senior"**, associant collectivités, entreprises et universités pour tester de nouvelles solutions.

Les grandes tendances qui transforment l'accompagnement des seniors

L'autonomie à domicile renforcé par la technologie

L'une des grandes évolutions internationales repose sur **l'intégration de la technologie pour prolonger la vie à domicile.**

Plusieurs solutions émergent :

- **Domotique intelligente** : capteurs détectant les chutes, lampes connectées pour prévenir les déplacements nocturnes à risque
- **Télésanté et suivi médical à distance** : dispositifs permettant aux médecins de suivre l'état de santé des patients sans consultation physique.
- **Robots d'assistance** : au Japon et en Chine, des robots commencent à être utilisés pour accompagner les gestes du quotidien (lever, habillage, aide à la mobilité).

L'émergence d'alternatives aux EHPAD

Face au rejet des établissements traditionnels, des solutions d'hébergement intermédiaires se développent :

- **Colocations seniors** : plusieurs pays européens encouragent ce modèle, notamment en Allemagne et en France avec les résidences Ages & Vie.
- **Résidences intergénérationnelles** : de plus en plus de villes expérimentent la cohabitation entre jeunes et personnes âgées (Pays-Bas, Italie, États-Unis).
- **Petites unités de vie autonomes** : aux États-Unis, le projet Green House propose des maisons de 10 à 12 résidents, évitant l'effet "hôpital" des grands établissements.

Le financement et l'implication des aidants

Les pays font face à un double défi : financer la dépendance et soutenir les aidants familiaux. Plusieurs modèles existent :

- **Assurance dépendance obligatoire (Allemagne, Japon, Chine)** : un prélèvement sur les salaires finance un accompagnement à domicile ou en établissement.
- **Aides directes aux aidants (Italie, Espagne)** : l'État verse une indemnité pour rétribuer l'aide familiale.
- **Congés aidants rémunérés** : en Suède et en Allemagne, les proches peuvent suspendre temporairement leur activité professionnelle sans perte de revenus.

Ce que la France peut en retenir

Face à ces tendances, **quelles évolutions pourraient être envisagées en France ?**

- **Diversifier les solutions d'hébergement** : Encourager le développement de petites unités de vie et d'habitats partagés, sur le modèle allemand des colocations Alzheimer ou des villages seniors aux Pays-Bas.
- **Renforcer l'aide aux aidants** : Expérimenter un système d'allocation pour les proches aidants, inspiré du modèle italien, et faciliter leur reconnaissance professionnelle.
- **Miser sur la domotique et la télémédecine** : Accélérer l'adoption des capteurs de chutes, assistants vocaux et plateformes de suivi médical à distance, à l'image du Japon et des États-Unis.
- **Explorer la mise en place d'une assurance dépendance** : Inspirée de l'Allemagne et de la Chine, elle permettrait de sécuriser le financement du vieillissement.
- **Encourager la cohabitation intergénérationnelle** : Soutenir des programmes où étudiants et seniors partagent un logement, comme cela se fait aux Pays-Bas.

“

Des idées venues d'ailleurs pour inspirer le changement

Alexandre Faure

Quand on parle à vos parents âgés de changement, rien ne vaut des exemples concrets pour les rassurer. À travers le monde, des initiatives innovantes montrent qu'il existe des façons différentes de vieillir, loin des clichés de la maison de retraite traditionnelle

Des villages où la vie continue, même avec Alzheimer

Aux Pays-Bas, De Hogeweyk ressemble à un petit village ordinaire avec ses commerces et ses espaces verts. Pourtant, ses 150 habitants sont tous atteints d'Alzheimer. Ils y vivent en liberté, sans enfermement, entourés par 200 employés et 120 bénévoles qui veillent discrètement sur eux.

Toujours aux Pays-Bas, la ferme Reigershoeve propose une autre approche : dans ce lieu apaisant, quatre petites maisons accueillent chacune six à sept personnes atteintes de démence.



Alexandre Faure

Les résidents s'occupent du potager, des poules et des chèvres. Ces activités leur donnent un sentiment d'utilité et les aident à garder des repères temporels.

"Il est important que les personnes atteintes de démence puissent jouir de la liberté et d'une vie normale au quotidien", explique Dieneke Smit, directrice de Reigershoeve.

Recréer du lien au-delà des générations

Au Japon, où 25% de la population a plus de 65 ans, le projet Share Kanazawa réunit sous un même toit 40 personnes âgées, 30 jeunes en difficulté sociale et 10 étudiants.

Ce village intergénérationnel combat l'isolement par l'entraide et la solidarité. Son succès est tel qu'il est devenu un laboratoire d'étude pour le gouvernement japonais.

Rebondir après les catastrophes

En Inde, le village TEV accueille des personnes âgées qui ont tout perdu lors du tsunami de 2004. Géré par un conseil des anciens élus, ce lieu redonne dignité et rôle social à ses habitants. Même avec des moyens limités, ils cultivent leur potager et pêchent ensemble.

Et en France?

Ces exemples nous montrent que des solutions existent, adaptées aux besoins spécifiques de chaque public. Pour vos parents, parler de ces initiatives peut ouvrir la discussion.

Ces projets prouvent que changer d'environnement ne signifie pas perdre sa liberté ou son identité.

Si vos parents s'inquiètent à l'idée du changement, ces exemples concrets peuvent les aider à imaginer un futur qui leur ressemble.

Car comme le dit si bien le slogan: "Je vieillis, je choisis". Et qui sait? Peut-être que l'Atelier de No Working à Bordeaux sera pour eux une première étape vers une vision plus positive du vieillissement.





Zenior : Une réponse aux défis du bien vieillir

Chapitre 07

Une entreprise née d'un constat

Face à la complexité du parcours de prise en charge des aînés, de nombreuses familles se retrouvent démunies, confrontées à un labyrinthe administratif et émotionnel. Manque de transparence sur les établissements, méfiance générale, offres disparates, absence d'accompagnement structuré... Trop souvent, les aidants avancent à tâtons, sous la pression de l'urgence et avec le poids de la culpabilité.

C'est dans ce contexte que nous avons créé Zenior, une entreprise à mission avec un objectif clair : offrir aux familles un accompagnement humain, éclairé et efficace pour trouver la solution la plus adaptée pour leurs proches.

Notre mission : accompagner chaque famille avec expertise et bienveillance

Chez Zenior, nous partons d'une conviction forte : chaque senior mérite une prise en charge adaptée à ses besoins et respectueuse de son individualité, et chaque famille doit pouvoir prendre une décision sereine, en toute transparence.

Notre approche repose sur trois piliers essentiels :

1) Une transparence totale

Nous avons construit une méthodologie rigoureuse qui croise données de satisfaction des familles, qualité des soins, taux d'encadrement, projets de vie au sein des établissements. Nos recommandations sont neutres, objectives et fondées sur des critères tangibles.

2) Un accompagnement humain et bienveillant

Zenior n'est pas une simple plateforme de mise en relation. Nous sommes des partenaires de confiance qui accompagnons chaque famille du premier échange jusqu'à la solution finale, en leur apportant des conseils clairs et un suivi attentif.

3) Un impact concret : témoignage d'une famille accompagnée

Les familles que nous accompagnons sont les meilleures ambassadrices de notre mission.

“

**Témoigne d'expérience
d'une famille accompagnée
par Zenior : Sonia Roux
(Décembre 2024)**

"Ma tante Catherine a 91 ans. Du jour au lendemain, sa perte d'autonomie nous a obligés à chercher un établissement adapté. Une démarche difficile, à la fois émotionnellement et logistiquement. On ne sait pas par où commencer, les infos sont éparpillées, et le temps manque.

**L'accompagnement de Zenior a
été tout simplement déterminant.**

Ce que j'ai trouvé chez Zenior, c'est d'abord une écoute vraie. Antoine a compris nos attentes, nos contraintes, et notre urgence.

Chaque établissement proposé correspondait précisément à nos besoins. On a pu affiner ensemble, organiser des visites, avancer vite.

Mais surtout, Zenior ne s'arrête pas à l'aspect logistique. Il y a une vraie dimension humaine dans leur accompagnement. Une chaleur, une attention, un respect de la personne âgée qui nous a profondément touchés.

Ce service repose sur des valeurs fortes. Et à mes yeux, face à l'allongement de la vieillesse, on a besoin de plus d'acteurs comme eux."



Un développement au service des familles et des professionnels

Si nous avons conçu Zenior pour répondre aux besoins des familles, nous avons aussi l'ambition de contribuer à la transformation du secteur du bien vieillir.

Nos prochaines étapes s'inscrivent dans cette dynamique :

- Renforcer notre expertise en consolidant notre évaluation de la qualité des établissements et services disponibles.
- Développer des outils digitaux pour fluidifier le parcours des aidants et leur permettre de mettre en place facilement la solution d'accompagnement adaptée.
- Collaborer avec les établissements pour décharger les équipes des lourdeurs administratives et les outiller afin de répondre au mieux aux attentes des familles.

Nous sommes convaincus que le secteur du bien vieillir doit évoluer vers plus d'écoute, de clarté et d'innovation. Avec Zenior, nous souhaitons être un acteur du changement, au service des familles et des professionnels.

Un dernier mot : Vous n'êtes pas seuls !

Trouver la bonne solution pour un proche peut être un vrai parcours du combattant. On le sait, et c'est justement pour ça qu'on est là. Nos experts vous écoutent, vous guident et vous simplifient la tâche.

N'hésitez pas à nous contacter, nous vous aiderons à y voir plus clair.





La plateforme tout-en-un du bien vieillir

contact@zenior.care
01 89 70 98 96

Réaliser votre diagnostic

Réalisé par Zenior - Août 2025

