



NOUVEAU REGARD SUR LA SOLIDARITÉ ENTRE GÉNÉRATIONS

Solidaires, pour vivre + intensément



anpere.fr



@anpere_asso

PRÉSENTATION ET MISSIONS



ANPERE est une association d'assurés détenteurs de contrats d'assurance-vie. Elle contribue à l'élaboration de ces contrats auprès d'AXA pour le compte de ses adhérents.

Elle les représente auprès de l'assureur et fait évoluer les contrats afin que chaque adhérent bénéficie des mêmes conditions. L'association informe ses membres et leur propose des avantages exclusifs.

CHIFFRES CLÉS

- ➔ **1^{ère}** association* d'assurés de France
- ➔ **1,4 million** d'adhérents
- ➔ **100 000** nouvelles adhésions par an

+ d'infos
anpere.fr



Partenaire d'AXA

ANPERE a choisi de souscrire ses contrats auprès d'AXA, 1^{ère} marque mondiale d'assurance. AXA figure dans les classements des entreprises d'assurances les plus responsables. Son ratio de solvabilité lui permet de garantir les engagements pris envers ses adhérents sur le long terme. L'expertise et la disponibilité des réseaux commerciaux d'AXA répondent aux besoins personnels des adhérents en Epargne, Retraite, Prévoyance et Dépendance.

**partenaire d'assureur traditionnel*

Cet opus est une publication des associations ANPERE et ANPERE Retraite

Directeur de la publication : Jean Sébastien Antoniotti (anpere.contact@anpere.fr)

Rédacteur en chef : Hervé Raquin (herve.raquin@anpere.fr)

Rédacteur en chef adjoint : Philippe Aurillon (philippe.aurillon@anpere.fr)

Rédactrice : Sophie Avril

Conception graphique et réalisation : C. Mahoudiaux Graphiste

Iconographie : Photos ANPERE, istockphoto, AdobeStock, Steva

Impression : Groupe ITF Imprimeurs

Association Nationale pour la Prévoyance, l'Épargne et la Retraite :
Siren : 489 796 946 - Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901, inscrite au Répertoire national des associations sous le n° W751090757

ANPERE Retraite : association à but non lucratif régie par la loi du 1^{er} juillet 1901, enregistrée au Répertoire National des Associations sous le numéro W751164180, JO n°13 du 27 mars 2004, GERP enregistré à l'ACPR sous le numéro 477654743/GP1

81 avenue François Arago - 92000 Nanterre

Toute reproduction, même partielle, est soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur, quel que soit le support de la reproduction.



4 ➔ LE MOT DU PRÉSIDENT

> Les seniors, champions de la solidarité entre générations

6 ➔ AVANT-PROPOS

> Perception et comportement des Français à l'égard du lien intergénérationnel

10 ➔ REGARDS CROISÉS

> Mélissa-Asli Petit, Docteure en sociologie, dirigeante de Mixing Générations et Hervé Raquin, Délégué Général d'ANPERE

14 ➔ VIVRE ENSEMBLE, DANS UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE

> Le bénévolat de la retraite
> Vivre sous le même toit
> Culture et savoirs, à tout âge
> Les 3 clés d'ANPERE pour une retraite réussie

26 ➔ LA FAMILLE, SPHÈRE NATURELLE DES SOLIDARITÉS

> La solidarité descendante
> La solidarité ascendante

32 ➔ LES AIDANTS AU CŒUR DES SOLIDARITÉS

> Des vies mises à l'épreuve

40 ➔ LE BOOM DES TECHNOLOGIES, DE NOUVEAUX LIENS SE CRÉENT

> De nouveaux outils de lien social

46 ➔ LA VISION D'ANPERE : LE MONDE CHANGE, LES SOLIDARITÉS SE RENFORCENT

LE MOT DU PRÉSIDENT



LES SENIORS, CHAMPIONS DE LA SOLIDARITÉ ENTRE GÉNÉRATIONS

La crise sanitaire qui a marqué 2020 a, par la force des choses, mis sur le devant de la scène un comportement cher à notre association : la solidarité entre les générations. Vous le savez, ANPERE depuis plusieurs années maintenant, se positionne comme observateur de ce phénomène, avec notamment le baromètre « Perception et comportement des Français à l'égard du lien intergénérationnel ».

Nos 1,4 million d'adhérents qui font d'ANPERE la première association d'assurés* sur la vie en France, dont la moitié a plus de 50 ans, nous confirment cet élan, fidèles à leur engagement sur le long terme.

Ils nous racontent l'aide qu'ils apportent aux plus jeunes, le temps qu'ils leur consacrent, le savoir qu'ils leur transmettent, l'argent qu'ils leur prêtent ou leur donnent, toute une solidarité et une tranquillité d'esprit rendues possible à travers leur contrat d'assurance-vie.

Ils nous racontent aussi l'aide et l'affection qu'ils reçoivent de leurs enfants et leurs petits-enfants. Si le temps où la famille pluri-générationnelle vivant sous un même toit est en grande partie révolu, l'accueil ponctuel ou permanent dans les cas de dépendance et de maladie grave, est de plus en plus fréquent. Comment ne pas parler des aidants ? Leur rôle est apparu dans son évidence sociétale et nous en mesurons la fragilité.

On parle là d'un « vivre ensemble » où l'on voit également des jeunes accompagner leurs parents et grands-parents dans ce monde numérique en plein essor qui fait désormais partie de nos vies. D'une génération à l'autre, le partage se développe. Et les startups dédiées à l'intergénérationnel fleurissent pour accompagner ce mouvement numérique devenu naturel.

Connecté rime aussi avec solidarité, connexion avec intergénération. Le bénévolat se développe partout. Jeunes et moins jeunes y adhèrent avec autant d'enthousiasme et d'engagement. L'économie du partage n'a pas d'âge.

Plus que jamais, un besoin de cohésion sociale émerge en ces temps troublés où les perspectives d'avenir, la sécurité sanitaire, l'emploi et l'économie sont à la peine. Et voir cette aide mutuelle se développer, au-delà de ses propres problèmes et de son confort, a de quoi susciter l'espoir.

Notre ambition chez ANPERE, est de nous appuyer sur ces valeurs et de les partager avec nos adhérents actuels et futurs. A nos yeux, l'assurance-vie a valeur de symbole de cet esprit de solidarité entre générations par sa puissance de protection et de transmission, nourrie par la dynamique des seniors, qui se préservent, entretiennent leur forme, leur cerveau... et leur épargne pour mieux partager avec les jeunes générations. Voilà pourquoi nous sommes fiers d'être la première association d'assurés* sur la vie par le nombre d'adhérents en France.



Jean Sébastien ANTONIOTTI

Président de l'association ANPERE

AVANT-PROPOS

Les enjeux liés aux solidarités ont été bouleversés dans le contexte de la crise sanitaire de la Covid 19. Les élans mutuels se sont exprimés et se poursuivent en prévention des événements futurs similaires, qui sont maintenant envisageables.

À l'allongement de l'espérance de vie s'ajoutent de nouveaux enjeux connus tels que la perte d'autonomie, et d'autres inconnus jusque là, du type de cette pandémie mondiale, et qui pourraient survenir à nouveau dans les années à venir.

Ce sont nos vies personnelles et professionnelles qui sont chahutées en même temps que nos équilibres de société. On pourrait penser qu'on ne peut plus rien prévoir. C'est au contraire une raison supplémentaire de faire jouer les solidarités naturelles plus souvent, d'activer celles qui ne le sont pas suffisamment et d'en inventer d'autres, pour offrir un peu de bienveillance à une société dont l'imprévisibilité est avérée.

Les solutions du quotidien sont les bienvenues, les systèmes de protection aussi. Aujourd'hui ce sont les seniors qui ont été les plus touchés par cette pandémie. Ils détiennent majoritairement l'épargne, dans une économie qui a du mal à redémarrer. Demain, ce sera peut-être une autre génération qui portera le risque. Alors n'oublions pas, à chaque fois que nous devons rebattre les cartes de la solidarité, d'ouvrir notre champ de vision sur les générations dans leur ensemble, et les apports des uns aux autres.

“ Si jeunesse savait, si vieillesse pouvait, rien ne se perdrait. ”

**Henri Estienne, humaniste et philosophe
du XVI^{ème} siècle**

PERCEPTION ET COMPORTEMENT DES FRANÇAIS À L'ÉGARD DU LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

BAROMÈTRE ANPERE - OPINION WAY

Dans le contexte particulier de crise Covid 19 qui accentue la conscience collective autour de thèmes sensibles tels que la solidarité ou encore la fragilité des plus faibles, ANPERE interroge une nouvelle fois les Français sur les liens entre les générations.

Dans cette troisième édition du sondage (les précédentes études avaient été menées en novembre 2016 et en avril 2018), les tendances se confirment : les liens entre les générations se renforcent et la crise sanitaire accentue ce sentiment.



“opinionway”

➔ Méthodologie

Au cœur de la crise sanitaire, en avril 2020, la France est confinée. ANPERE mène une première série d'entretiens en ligne, suivie d'une deuxième série durant l'été 2020, hors confinement cette fois. Les personnes ayant répondu sont 1000 français âgés de 18 ans et plus, représentatifs de la population française.

Des jeunes plus solidaires

Cette étude met en lumière la **vulnérabilité des plus âgés face à la pandémie** et a modifié la perception des plus jeunes à leur égard. **Le ressenti des plus jeunes au sujet de la solidarité envers les plus âgés a grimpé de 15 points (42 %)** alors que celui des adultes envers les plus âgés reste stable à hauteur de 30 %. **À l'inverse, le ressenti des plus âgés au sujet de la solidarité envers leurs cadets a diminué** (-11 points envers les plus jeunes et -7 points envers les adultes).

La crise sanitaire a certainement accentué ce sentiment

Près de 3 Français sur 4 considèrent en effet que ces **liens intergénérationnels se sont renforcés depuis le début de la crise (72 %)**. Ces Français ont éprouvé un **besoin de contact (28 %)** et ont davantage pris conscience de la nécessité de ces liens (24%). La **peur du virus (pour 21 % d'entre eux)**, **l'isolement lié au confinement (14 %)** et la **vulnérabilité de certains (12 %)** sont aussi évoqués spontanément comme raisons de changement.

“ Une prise de conscience sur le fait que nous sommes tous susceptibles d'être atteints par cette maladie. ”

Dans les faits, **plus de la moitié des Français déclare avoir effectué des gestes d'entraide en dehors de son foyer depuis le début de la crise...**

Des gestes principalement en direction des plus âgés. Au sein du cercle familial, c'est aussi un Français sur deux qui a effectué un geste d'entraide, avec un

pic pour les 50-59 ans qui sont 65 % à l'avoir fait. La nature du soutien est également majoritairement orientée vers les **tâches du quotidien (44 %)** et le **relationnel (37 %)**. On observe également que le confinement a nettement renforcé la communication, avec le développement des appels téléphoniques... et des appels en visioconférence surtout ! De nouvelles activités ont émergé (réaménager son logement, bricoler, prendre du temps pour réfléchir, apprendre de nouvelles choses, pratiquer un sport) pour 69 % des personnes interrogées.



56% des répondants ont effectué au moins un geste d'

➔ aide aux tâches du quotidien (courses, achats en ligne) **49 %**

➔ présence-relationnel **39 %**

“ Faire des courses pour des personnes âgées à coté de chez moi, ou discuter de loin avec elles, en toute sécurité pour elles ou pour moi. ”

Les priorités pour la solidarité intergénérationnelle

L'étude montre une évolution sensible : **en 2018, 65 % des Français estimaient que les moins de 25 ans étaient ceux qui avaient le plus besoin d'aide. En 2020, ce sont les 70 ans et plus qui sont prioritaires pour 79 %** des personnes interrogées (en hausse de 12 points), suivis par les moins de 18 ans (28 %), puis les 50-59 ans (17 %, en hausse) et les 18-24 ans (16 %). On notera la progression légère des 50-69 ans (à 17 % prioritaire, en hausse de 4 %).

Les besoins restent stables

L'entraide et la solidarité sont des valeurs essentielles entre les générations. Si celles-ci sont principalement envisagées à l'intérieur du cercle familial, elles ne s'y limitent pas. Voici ce que les autres générations peuvent apporter aux aînés : **le soutien moral (63 %) et l'aide aux tâches quotidiennes (57 %)**. La génération des **moins de 18 ans** qui vient ensuite en priorité appellerait un **soutien moral (70 %)** et un **soutien dans sa scolarité et dans l'acquisition de valeurs (60 %)**. Enfin les besoins des **18-24 ans** sont concentrés autour du soutien pour **l'entrée dans la vie active (64 %)**, du **soutien financier ponctuel (51%)** ou **régulier (53 %)**. Les **25-34 ans** appellent également un soutien financier ponctuel (69 %) ou régulier (57 %). Enfin pour la catégorie des **50-69 ans**, c'est une **plus grande disponibilité pour passer du temps en famille** qui est attendue (52 %) et un soutien moral (51 %).

“ Aide scolaire importante aux petits-enfants dans le cadre de l'école à la maison. ”

te d'entraide pendant le confinement de mars-avril 2020

- ➔ aide par le service (administratif, devoirs, formation, confection de masques) **22 %**
- ➔ aide par les biens (aides financières, dons) **8 %**



REGARDS CROISÉS



Mélissa-Asli PETIT,

Docteure en sociologie,
dirigeante de Mixing
Génération

et **Hervé RAQUIN,**

Délégué Général d'ANPERE

La France du 21^{ème} siècle découvre-t-elle de nouvelles formes de solidarités entre les générations?

Mélissa-Asli PETIT : c'est évident. Et la notion même de génération bouge. Dans l'imaginaire collectif comme dans les actes, quand on évoquait les fragilités nécessitant solidarité, on considérait uniquement les plus jeunes et les plus âgés, la génération intermédiaire ayant disparu du paysage, reléguée à sa fonction d'actifs produisant la vie économique du pays. Ce qui est réducteur. Ce sont l'éducation et l'exemplarité dès le plus jeune âge qui peuvent changer le regard sur la nature des liens entre générations. On voit bien qu'un enfant qui a été sensibilisé tôt au bénévolat sera bien souvent bénévole toute sa vie, y compris quand il travaillera. Autre exemple : j'ai vu des actions auprès de jeunes de moins de 18 ans sur la maladie d'Alzheimer. Par effet d'entraînement, elles sensibilisaient aussi les parents de ces derniers. Les effets secondaires de solidarité d'une génération à l'autre constituent de véritables prises de conscience « en cascade ».

Hervé RAQUIN : chez ANPERE, où nous sommes en veille permanente et en vigilance sur ces sujets, nous observons un autre phénomène, fondamental, qui montre que les solidarités sont multiformes, à la fois descendantes, ascendantes ou les deux à la fois. On voit ainsi des parents aider leurs enfants à accéder à la propriété, ou les héberger alors qu'ils étaient partis fonder leur propre famille. On observe aussi des enfants qui soutiennent financièrement leurs parents ou les logent chez eux alors qu'ils sont eux-mêmes relativement âgés.

Quel est le rôle des seniors dans la solidarité ?

Mélissa-Asli PETIT : les seniors représentent une catégorie très large de population. Elle inclut à la fois des jeunes retraités et des personnes du grand âge. Le lien entre séniorité et solidarité est multiple et le rôle à jouer est dual : le senior peut être selon le cas et le moment de vie acteur d'actions solidaires ou bénéficiaire : retraité devenu bénévole, retraité qui cumule pension de retraite et travail, parent solidaire de ses enfants, grand-parent s'impliquant dans le soutien de ses petits-enfants, aidant d'un parent en grand âge, personne fragile nécessitant l'aide d'un tiers... Le statut de « senior » n'est plus une typologie mais regroupe un ensemble de situations très différentes.

Hervé RAQUIN : nous voyons clairement apparaître une génération-pivot, entre 50 et 65 ans. Cette tranche d'âge concentre les sollicitations. Elle doit « gérer » des parents très âgés, nécessitant souvent une attention soutenue, voire constante. Elle doit aussi s'occuper de ses enfants connaissant des difficultés financières ou se heurtant aux « accidents de la vie » (chômage, séparation...). Sans oublier les petits-enfants qu'il faut garder ou parfois aider économiquement quand ils arrivent à l'âge adulte. Enfin, cette génération se retrouve dans une situation délicate au moment de la retraite car ses revenus baissent de façon importante dans certains cas.

Comment se positionne ANPERE sur le thème de la solidarité entre générations ?

Hervé RAQUIN : les savoirs s'échangent, les soutiens financiers se partagent, les espaces de vie s'ouvrent, les patrimoines se transmettent... En particulier grâce à l'assurance-vie et à ses contrats collectifs souscrits par ANPERE. Avec nos 1,4 million d'adhérents, nous pouvons être fiers de notre action qui lie et relie les générations entre elles.

ANPERE a choisi d'endosser le rôle de sentinelle de l'intergénérationnel et d'observer cette solidarité, les initiatives et moyens qui l'encouragent ou l'animent... avec la volonté de toujours mieux vivre sa retraite. Nous tordons le cou aux idées fausses liées à l'individualisme des seniors, indifférents aux enjeux et aux problèmes des jeunes générations. C'est ce qu'ANPERE a souhaité réaliser à travers ce document. Les « silver surfers » comme

certaines les surnomment par référence à un mythique super héros de « Comics » américain, surfent sur leur temps de retraite en solidaires plus qu'en solitaires. Vous le verrez dans les témoignages qui vont suivre.

À quel moment les solidarités familiales ne suffisent-elles plus ?

Mélissa-Asli PETIT : les solidarités familiales sont fonction des histoires familiales. Notre façon de voir le monde est liée à notre culture, à nos traditions familiales et à la qualité des relations en leur sein.

Des startups ont compris cet ancrage et misent sur la valorisation de ces traditions, sur ces valeurs sociales, et les proposent sous forme de services, qui sortent donc du cercle familial, tout en s'inspirant de ces dernières. On échange plus que de l'aide, en valorisant la notion de génération même.

Hervé RAQUIN : les initiatives de solidarité intergénérationnelle sont diverses et se multiplient partout en France pour faire barrière à l'isolement social, le pire des accélérateurs du vieillissement. Les thèmes sont variés : mobilité, habitat, produits et services du quotidien adaptés... Pour nourrir l'envie de rester actif, il existe aussi de plus en plus de passerelles entre les seniors et les acteurs porteurs d'opportunités, d'engagement dans le monde professionnel ou associatif, qui font jouer à plein la solidarité entre générations. Mais avant tout, il est primordial de vieillir en bonne santé pour conserver le plus longtemps possible le goût de la vie. Là encore, on observe la multiplication d'initiatives qui ciblent la promotion de modes de vie sains, sans privation, et la « jeunesse » intellectuelle, via l'accès à la culture, à la découverte, à la mobilité et aux voyages avec l'aide des proches de tous âges. Enfin pour aider à mieux vivre sa retraite, l'anticipation et la préparation restent décisives ! Les offres de produits et de services permettant d'accompagner les seniors dans la projection positive de leur retraite et la construction proactive de leur parcours de vie et de son financement, se multiplient. C'est le maintien en autonomie qu'il faut soutenir, et c'est

➔ Changer le regard sur l'âge dès la petite enfance

Tom et Josette est le premier réseau de micro-crèches intergénérationnelles. Ce dispositif de crèches implantées dans les maisons de retraite permet de changer le regard que nous portons sur nos aînés et d'éduquer, dès le plus jeune âge, à une cohabitation bienveillante entre les âges.

www.tometjosette.fr

autant une affaire d'habitat que de patrimoine. C'est un enjeu humain et financier qui concerne à la fois les seniors et leurs proches. À ce titre, la valorisation et le soutien aux aidants sont primordiaux. Les aidants constituent une population clé du monde de la solidarité, nombreuse, souvent invisible et fragilisée.

Comment voyez-vous l'avenir ?

Mélissa-Asli PETIT : c'est probablement l'enracinement dans la vie locale qui va se développer le plus, la logique de territoire. C'est la distance visible à l'œil nu qui permet le mieux les échanges réciproques et tangibles. Cette réciprocité devient nécessaire à l'équilibre durable des vies. Les périodes de grandes grèves accroissent cette nécessité de redynamiser le local. La pandémie de Covid-19 montre, elle aussi, que pour prendre soin de l'autre, il faut être capable de prendre soin de soi, en l'occurrence pour ne pas risquer de contaminer celui qui a besoin d'aide. Il en va de même des solidarités, qui nécessitent un matelas de ressources personnelles. C'est la problématique des aidants au quotidien. Les initiatives comme « **voisin malin** » ou « **Lulu dans ma rue** » répondent à ces enjeux de solidarité de quartier. Les « **villes amies des aînés** » décernent un label aux communes qui vont promouvoir une mise en mouvement participative des plus âgés, en écoutant leur expérience, leurs attentes pour mettre en place des actions dédiées.

Hervé RAQUIN : c'est maintenant que l'avenir se construit. Pour créer une société plus inclusive, renforcer les solidarités familiales, soutenir les aidants, mettre les nouvelles technologies au service d'actions solidaires pour intensifier le partage. Autant de thèmes qui paraissent essentiels pour une meilleure compréhension de ce phénomène actuel et pour construire le futur d'une société tournée vers l'entraide et la solidarité entre les générations.

🔄 Les solidarités de société inspirées des valeurs de la famille

Grandmas project (traduction : le projet des Grands-mamans) est une web-série collaborative partageant les recettes et récits de grands-mères du monde entier, filmées par leurs petits-enfants. www.grandmasproject.org

Entoureo est un coffret d'enregistrement et de transcription qui permet de sauvegarder la mémoire des aînés en leur faisant raconter leurs souvenirs.

www.entoureo.fr



VIVRE ENSEMBLE, DANS UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE



Contrairement à leur image individualiste, les Français constituent un exemple à suivre, en matière de bénévolat. Accorder du temps aux autres et découvrir de nouvelles formes de solidarité et d'entraide, c'est une manière de vivre ensemble, le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions possibles.

À plusieurs, en famille, avec ses amis ou ses voisins, c'est aussi l'occasion de profiter de moments privilégiés pour transmettre, partager son expérience avec des plus jeunes. Tout est envisageable pour vivre de belles choses ensemble, s'enrichir intellectuellement, échanger avec les autres et donc « booster » son cerveau.

LE BÉNÉVOLAT DE LA RETRAITE

“ Je n’ai jamais autant travaillé depuis que je ne suis plus payée ! Voilà six ans que j’ai pris une retraite anticipée. Et me voilà devenue... chauffeur ! J’adore conduire alors un jour par semaine, j’accompagne en voiture des personnes très âgées chez un médecin ou à l’hôpital. ”
Martine, 67 ans

Des millions de Français consacrent une partie de leur temps libre à une activité bénévole. On dénombre 1,3 million d’associations de loi 1901 en France. Tous les bénévoles en conviennent : le simple fait de « servir à quelque chose » constitue un puissant moteur de motivation et de satisfaction individuelle. Et c’est encore plus vrai quand approche la retraite, lorsque le sentiment d’inutilité guette ou que le temps libre peut sembler s’écouler trop lentement. Il est alors très important de trouver de nouvelles sources d’investissement personnel.

Certains en profitent pour se livrer à leur passion de toujours – de la pêche à la mouche à la danse de salon, du modélisme au bricolage.

Et beaucoup se tournent aussi vers les autres et s’investissent dans des actions plus collectives. Partant du principe que, selon la formule consacrée, « donner aux autres, c’est recevoir en retour », ceux-là rejoignent des missions de bénévolat. Pour être utile bien entendu, et pour faire de nouvelles rencontres, pour maintenir ou même créer des liens sociaux qui ont pu, le temps passant, s’effriter quelque peu. L’effet positif sur le plan individuel est appelé par les spécialistes « prévention sociale globale ». Collectivement, le bénévolat joue un rôle important d’intégrateur social, qui participe au « bien vieillir » et contribue à l’estime de soi. Une estime qui, le rappelle le psychiatre et psychothérapeute Christophe André, a des effets positifs sur la santé.

A ceux qui craignent de s’engager et de devoir renoncer à la maîtrise de leur temps libre, **Benenova** propose des missions courtes (2 heures environ), sans engagement dans la durée et toujours accompagnées par un « super bénévole » : confection de colis alimentaires, « crêpe party » dans des résidences de personnes âgées, organisation de concerts dans des établissements de santé... Vous pouvez même participer en famille à des opérations de glanage (récupération d’aliments sur les marchés), occasion d’apprendre aux plus petits les bons gestes de tri et à lutter contre le gaspillage alimentaire.



“ J'adore l'informatique et j'adore en faire profiter les autres. Tous les jeudis, j'enseigne à un club du 3^{ème} âge les rudiments d'Internet. Et je suis impressionné par l'enthousiasme des membres de ce club ! ”
Olivier, 26 ans

EN CHIFFRES...

- ➔ **30 % des bénévoles associatifs** “donnent du temps” à une association du social ou du caritatif
(Source France bénévolat 2019)
- ➔ Entre 2010 et 2016, la proportion de Français qui donnent du temps pour les autres, en dehors de la famille, est passée **de 36 % à 39 %**
(Source : Recherches et Solidarités)

Même liberté d'organisation, par exemple, chez les **Petits Frères des Pauvres**, qui ne demandent pas de garantie de présence, juste de la disponibilité et de la bonne volonté. La communauté web de « **voisin-âge** » fait se rencontrer les habitants d'un même quartier autour d'affinités réciproques, avec le parti-pris suivant : les personnes âgées sont en attente de soutien, et tout autant susceptibles de rendre la pareille, c'est-à-dire de prendre soin des autres.

“ J'apprends plein de choses nouvelles sans avoir la sensation d'être surveillée par un parent. Qu'il s'agisse de politique internationale ou de la façon dont les gens vivaient autrefois, je découvre une autre réalité que la mienne. C'est très important pour mieux comprendre la société actuelle ! ”
Louise, 22 ans

VIVRE SOUS LE MÊME TOIT

Pendant des siècles, la question ne se posait pas : grands-parents, parents et enfants cohabitaient. Cet équilibre a volé en éclats après la seconde guerre mondiale et aujourd'hui, l'idée même de vivre sous le même toit à plusieurs générations rebute beaucoup d'entre vous. Et pourtant...

Les jeunes seniors ayant des parents âgés n'ont pas beaucoup de solutions vraiment satisfaisantes. Pourquoi ne pas envisager une cohabitation avec un étudiant ? De fait, chaque année, des milliers d'entre eux cherchent un logement au moment de la rentrée scolaire.

Les générations au cœur des résidences seniors

Certaines résidences, comme les résidences services Villa Beausoleil (marque de l'entreprise familiale Steva), sont conçues autour d'un engagement de solidarité intergénérationnelle : salons et restaurant privatisables pour les événements familiaux, espaces jeux pour les enfants, repas offerts aux proches, avec l'intention que chacun trouve sa place. Des activités originales sont organisées dans la bonne humeur : « Pools Party » pour lutter contre la canicule, safaris en réalité virtuelle, tournois de « Papy Foot » entre enfants et seniors, cours de gym avec Véronique du célèbre duo Véronique & Davina.

Avec le leitmotiv suivant : « On peut avoir 80 ans ou décider d'avoir 4 fois 20 ans ». Parmi les projets en cours : l'intégration d'appartements étudiants et de crèches dans les résidences seniors.

www.villabeausoleil.com



EN CHIFFRES...

→ La part de personnes vivant seules a presque triplé depuis 1962, passant **de 6 à 16 %**

(Source : Insee 2014)

→ Avec **182 000 offres**, la France est au premier rang mondial pour l'échange de maisons

(source : www.homeexchange.fr 2020)

Chaque année aussi, des milliers de seniors se retrouvent seuls dans leur appartement ou leur maison : le logement intergénérationnel est un bon arrangement pour les deux parties.

Sur le plan personnel, les personnes âgées se sentent moins seules, ce qui rassure leurs enfants. Et les jeunes, au-delà du tarif compétitif, bénéficient d'une chambre confortable et d'une forme d'encadrement par le senior qui fixe les règles de vie, ce qui rassure... les parents !

Le **Pari Solidaire** est l'une des premières associations à avoir essaimé ce type d'initiative en France, fédérées sur le plan national dans le réseau CoSI (Cohabitation Solidarité Intergénérationnelle). Ni aides-ménagère, ni auxiliaires de vie, ni gardes-malade, 1000 jeunes bénéficient ainsi chaque année d'un hébergement chez un senior, dont les conditions sont encadrées par l'association. La cohabitation est désormais accessible à tous ceux qui ont moins de 30 ans.

Le logement, cœur de l'échange de bons procédés

Choisir d'habiter avec une personne âgée permet dans certaines conditions d'avoir accès à un logement à loyer modéré voire gratuit en échange de services rendus : présence le soir et la nuit, heures de compagnie, aide à la personne âgée dans certaines tâches du quotidien. Quotidien plus léger pour le senior, problèmes matériels résolus plus facilement, effacement du sentiment de solitude au profit de véritables échanges, de moments de partage dans cette nouvelle forme du « vivre ensemble ». Jusqu'à créer de nouveaux liens affectifs et réciproques à travers lesquels les seniors ont enfin le sentiment d'être reconnus et de servir à quelque chose. Ce processus fonctionne aussi avec des étudiants étrangers.



La colocation entre seniors

« Homme, 68 ans, retraité très sérieux cherche colocataire. Accepte chien ou chat ». Ce type d'annonce raconte les transformations profondes de notre société.

Apparue d'abord en Europe du Nord, la colocation entre seniors a pour vocation première de rompre ou d'éviter la solitude, tout en maintenant une forme d'indépendance... à plusieurs ! Les personnes (retraitées) vont aussi pouvoir réduire leur budget habitation, accéder à un logement plus confortable que le leur pour certains, partager leur domicile devenu trop grand pour d'autres... sécuriser leur cadre de vie, pour tous, notamment grâce aux aménagements des équipements qui se mutualisent entre les occupants. On met également en commun les aides à domicile, ce qui favorise un esprit « familial » au sein de l'habitat.

www.colocationseniors.fr

www.locservice.fr

➔ Echanger sa maison

Le troc de maisons est apparu en France il y a une vingtaine d'années. Les seniors en sont friands : les plus de 54 ans, retraités ou en semi-retraite, représentent plus de 10% de la communauté.
(source : homeexchange.fr)

+ d'infos

Réseau CoSI : www.reseau-cosi.com

www.leparisolidaire.fr

www.homeexchange.fr

(ex trocmaison)

www.logement-solidaire.org

www.lisfrance.org

www.solidages21.org

www.agevillage.com



CULTURE ET SAVOIRS, À TOUT ÂGE

S'il y a bien quelque chose qui circule vite et bien, c'est la culture. Elle s'échange, elle se transmet. C'est donc un vivier formidable d'occasions de rencontres, de discussions et d'apports mutuels. La jeune entreprise **Les talents d'Alphonse** l'a bien compris et propose à de jeunes retraités passionnés de se mettre au service des familles pour donner des cours particuliers. Cela correspond aussi souvent à un temps partagé avec un aîné pour casser la routine et rencontrer des curieux passionnés.

EN CHIFFRES...

- Chez les seniors, le fait de suivre pendant six mois des cours dans une université augmente les capacités cérébrales de **90%**
(Source : Revue de l'association américaine de psychologie)
- Il existe **19** universités "Inter-âge" en France
(Source : Éducation Nationale)
- À partir de **60 ans**, une personne restée inactive depuis 5 ans perd un an et demi de fonctionnement cognitif par rapport à une personne active
(Source : Étude Share)

“ Mon père était italien, j’ai toujours rêvé de parler sa langue et de mieux connaître la Toscane, sa région d’origine. Je me suis inscrit à un cours de civilisation italienne, je redécouvre mes racines. Et l’année dernière, j’ai emmené mon petit-fils dans le village où mon père était né. ”
George 65 ans,
cadre commercial

Toutes les études scientifiques le prouvent, vieillir c’est aussi et avant tout dans la tête. C’est pourquoi les clubs sont de formidables occasions de faire fonctionner ses neurones tout en plongeant dans un brassage social et intergénérationnel : lecture, jeux de société, Scrabble, Sudoku, œnologie, billard, couture ... Peu importe le thème pourvu qu’on ait l’ivresse du partage.

Dans ce même mouvement vers la culture de la curiosité, les universités inter-âges misent plus particulièrement sur l’hormone du plaisir ! Hors de question de passer des examens ou de craindre une interrogation surprise. Le mot d’ordre, c’est la culture. Que vous aimiez

la civilisation maya ou les langues indo-européennes, l’Histoire ou la psychanalyse, vous trouverez sûrement la matière de vos rêves - avec des professeurs engagés dans cette intention bienveillante.

→ Vous voulez devenir coach ?

L’association ECTI a signé en 2013 un accord-cadre avec l’Éducation Nationale. Dans un accompagnement individuel, les seniors partagent leurs expériences professionnelles avec des collégiens, des lycéens et des élèves du supérieur pour les aider à trouver leur voie ou à entrer dans la vie professionnelle « *lors de rendez-vous personnalisés et réguliers toute l’année* », précise Denys Segond, responsable régional d’ECTI en PACA.

+ d’infos

www.sorbonne-universites.fr/actions/formation/universite-inter-ages

www.ecti.org

www.lestalentsdalphonse.com

LES 3 CLÉS D'ANPERE POUR UNE RETRAITE RÉUSSIE



Un mot en dit parfois plus qu'un long discours. Quand les Espagnols découvrent la "jubilation" (joie intense), les Français, eux partent "à la retraite". Tout est dit ! Et de fait, si pour certains ce moment particulier arrive comme une délivrance, d'autres perdent leurs repères : comment bien vivre cette nouvelle aventure qui durera des années voire des dizaines d'années ? Pour pouvoir aider les autres et notamment les plus jeunes, les seniors ont plus que jamais besoin d'être en forme. ANPERE propose trois clés pour vous aider à vivre pleinement cette solidarité intergénérationnelle.

Bien dans sa tête

Se maintenir en forme intellectuellement est essentiel pour que les seniors puissent être moteurs de cette solidarité intergénérationnelle. Et le maintien d'un lien social fort est important. Pour éviter le fameux « coup de vieux », appartenir à un réseau social et l'entretenir sont bénéfiques. Le lien social et l'utilisation des nouvelles technologies protègent clairement de la détérioration cognitive. Les personnes vivant seules, sans ami, sans famille, ont plus de risque de développer la Maladie d'Alzheimer et le risque de démence augmente avec le désengagement social.

➔ **14,3 millions de Français sont à la retraite** (source CNAV - 2018)

Bien dans son corps

Avec l'âge, la sensibilité aux différents goûts diminue. Ajuster son alimentation en concoctant des mets épicés et poivrés, marquer les saveurs permet de les différencier les unes des autres. Pratiquer une activité physique régulière et garder un apport énergétique suffisant font aussi partie des recommandations d'usage.



Les plus sportifs n'ont pas attendu la cinquantaine pour découvrir les bienfaits d'une activité physique régulière. Les « caravanes-seniors » de l'**Ufolep**, première fédération de France multisports à visée sociale, se déplacent dans tout le pays pour dynamiser notamment les territoires ruraux ; à chaque étape, un professionnel de santé explique les bénéfices de l'exercice physique et propose des animations.

➔ **Les personnes physiquement actives et optimistes développent deux fois moins d'affections cardiovasculaires que les autres**

(Source : Ministère de la Santé)

Bien dans sa retraite

Pour jouer pleinement leur rôle dans cette dynamique de solidarité entre générations, encore faut-il que les seniors se sentent confiants pour leur retraite sur le plan financier. Il n'est pas question de se laisser porter par les événements. Au vu de l'allongement de l'espérance de vie, se préoccuper de sa retraite bien avant qu'elle ne survienne est une nécessité. Chacun a intérêt à se prendre en charge, à devenir acteur de son existence, ce qui suppose d'anticiper autant que faire se peut, et de mettre en place soi-même des mesures pour ne pas subir.

> Sécuriser l'avenir

L'assurance-vie constitue à l'évidence une des meilleures réponses possibles à ce défi de la retraite : préservation de l'épargne, optimisation des placements à long terme dans des conditions fiscales avantageuses et même transmission et succession. Cette solution est l'un des meilleurs exemples de dynamique intergénérationnelle dont il est question dans cet ouvrage.



➔ **Trouvez la voie de la sérénité pour vous et pour vos proches dans notre tuto "L'assurance-vie, un outil de diversification" sur la chaîne Youtube ANPERE ASSO**

L'info en +

Le point sur sa retraite à tout moment

Consultez le portail info-retraite créé par l'Union Retraite, groupement d'intérêt public (GIP) qui réunit les organismes de retraite obligatoire, de base et complémentaire. Ce portail regroupe toutes les infos utiles pour comprendre et agir, accéder à votre compte retraite, effectuer vos démarches et simulations. www.info-retraite.fr

> Anticiper à tout âge

- dès son entrée dans le monde professionnel, on veille à mettre un peu d'argent de côté en privilégiant les placements à long terme ;
- à la quarantaine, c'est le bon moment pour faire un premier bilan, réfléchir aux meilleures stratégies de placement, songer à des idées d'épargne retraite comme le PER ;
- à la cinquantaine, on se prépare financièrement. C'est le temps où l'on est déjà en mesure d'estimer le montant de sa future retraite grâce à des simulateurs ; on peut envisager de racheter des trimestres, d'augmenter ses versements sur les contrats d'épargne retraite. Bref c'est le moment de faire des choix et de trouver, avec l'aide d'un conseiller AXA, la solution qui convient.

Le saviez-vous ?

Le PER

Né de la loi PACTE, disponible depuis le 1^{er} octobre 2019, le Plan Epargne Retraite est un dispositif visant à remplacer progressivement les anciens plans d'épargne retraite (PERP, Contrat Madelin et PERCO).



- Deux tutos ANPERE sont précisément consacrés à cette logique d'anticipation : « Epargner, pour quoi faire ? » et « L'épargne dans le cycle de vie ». Retrouvez-les sans attendre sur la chaîne Youtube ANPERE ASSO



En parler

Parce que ces sujets sont sensibles et évolutifs, n'attendez pas et parlez-en quand il n'y pas d'urgence, en famille et en faisant appel à des experts. Votre conseiller AXA fait partie de ces personnes qui peuvent vous aider à y voir plus clair.



LA FAMILLE, SPHÈRE NATURELLE DES SOLIDARITÉS



Le XXI^{ème} siècle s'annonce comme celui des solidarités familiales assumées, «circulantes» entre les générations et bénéfiques pour tous... Malgré un contexte de crise économique, jamais nous n'avons montré autant de solidarité dans la sphère familiale – des solidarités plus affirmées, plus confiantes, plus stratégiques aussi. Pour des raisons évidentes, ces aides sont généralement descendantes et bénéficient aux enfants. Mais pas seulement, puisqu'elles s'adressent aussi au reste de la famille. A l'heure où les familles se recomposent et où les générations s'entremêlent, le phénomène mérite d'être souligné.

LA SOLIDARITÉ DESCENDANTE

Ne considérer le vieillissement de la population que comme une contrainte pour la société, serait oublier la richesse considérable que cette part de la population représente, tant en matière culturelle, politique, économique qu'associative et le rôle pivot que les seniors occupent dans la sphère familiale. La solidarité intergénérationnelle raconte aujourd'hui une nouvelle histoire avec des jeunes plus ouverts sur les autres, plus solidaires et des seniors partageurs, passeurs de savoirs, d'histoire, de patrimoine. Et c'est une bonne nouvelle, car à l'horizon 2030, les seniors représenteront 1 Français sur 3. Les contributions positives de la « population senior » à la société, sont encore trop peu médiatisées et valorisées.

→ L'assurance-vie : une piste pour aider ses descendants

L'assurance-vie est un outil idéal pour gérer sa transmission. Et donner un coup de pouce à ses enfants ou même à ses petits-enfants, avec une fiscalité intéressante. On peut ainsi les désigner collectivement ou nommément dans la clause bénéficiaire de son contrat.

À la disparition du souscripteur, le bénéficiaire reçoit le capital. Un joli cadeau à faire à ceux qu'on aime...

Pour en comprendre tout l'intérêt en détails, visionnez notre tuto « L'importance de la clause bénéficiaire » sur notre chaîne Youtube.

On peut aussi décider d'ouvrir un contrat d'assurance-vie pour ses enfants ou ses petits-enfants, même mineurs. Si le contrat est géré par les parents ou grands-parents, les décisions liées au contrat passent aux mains du jeune à sa majorité.

La solidarité financière

Le soutien financier qu'apportent des parents à leurs enfants et leurs petits-enfants est l'une des premières manifestations des solidarités descendantes.

Du temps pour les siens

Un enfant a de la fièvre, son institutrice est absente, il n'y a personne pour le garder le mercredi après-midi ?... Vive les grands-parents ! A eux seuls, ils assurent en effet 23 millions d'heures de baby-sitting chaque semaine (Source : *Opinionway pour Belambra*) et consacrent une bonne partie de leur temps libre à les emmener en vacances.

Certaines colonies comme **Vitacolo** proposent d'ailleurs des séjours spécifiques « intergénérationnels » avec de nombreuses activités en commun (bricolage, préparation de repas, courses au trésor...).

EN CHIFFRES...

➔ Distance moyenne entre un aidant et son ainé :
226 km

(Source *La Compagnie des Aidants - 2020*)

➔ L'espérance de vie gagne
3 mois supplémentaires par an

(Source : *INED*)

➔ **90 %** des aidants aident un membre de leur famille, dont 52 % un de leurs parents.

(Source : *Baromètre 2019, Fondation April et BVA*)



#justeunmoment est la web-série d'ANPERE. Avec les experts invités par ANPERE, on y décrypte les évolutions de notre société moderne. **L'un des épisodes est consacré à l'entourage. C'est à voir sur notre chaîne Youtube ANPERE ASSO.**

L'info en +

Donation et assurance-vie : pour préparer l'avenir de ses proches

Après s'être constitué une épargne solide pour envisager l'avenir avec sérénité, aider ses enfants ou petits-enfants, c'est simple. Pour financer leurs études, leur démarrage du bon pied dans la vie active ou tout simplement leur témoigner de l'affection. Grâce au couplage donation et assurance-vie, des conditions avantageuses sont proposées pour les donations. En investissant les sommes données dans un contrat d'assurance-vie, on définit les conditions d'utilisation et de gestion des sommes données en rédigeant un pacte adjoint. Simple et avantageuse, cette démarche cumule les avantages de la donation et de l'assurance-vie, c'est une manière de transmettre une partie de son patrimoine de son vivant à ses enfants ou petits-enfants tout en gardant le contrôle des sommes données.

Les avantages de la donation

Dons d'argent, dons manuels, donations simples ou donations-partages... ce ne sont pas les outils qui manquent pour montrer votre générosité en famille. Une simple déclaration au fisc suffit et il n'y a aucun droit à payer si le montant reçu ne dépasse pas l'abattement accordé entre parent et enfant (100 000 €*). Un abattement supplémentaire spécifique de 31 865 €* réservé aux dons d'argent est possible, si le donateur a moins de 80 ans et que le bénéficiaire est un enfant majeur. L'enregistrement auprès des services fiscaux permet de faire courir le délai de quinze ans, au terme duquel ces abattements se reconstituent, permettant de nouvelles donations, sans droit à payer. Il est possible de donner à ses petits-enfants jusqu'à 31 865 €*, quel que soit le bien, et 31 865 €* de plus, s'ils sont majeurs et si vous avez moins de 80 ans, à condition de leur donner de l'argent.

** données 2020*



➔ Pour tout savoir sur les différentes manières d'aider les gens qui vous sont chers, consultez notre tuto **“Transmettre, c'est assurer l'avenir de ses proches”** sur la chaîne Youtube ANPERE ASSO.

La transmission de l'arbre de vie

Écrire un livre sur l'histoire de sa famille à partir de la parole d'un ancien, c'est partir à la rencontre de sa propre histoire. En optant pour un financement participatif familial, on peut réaliser un livre et rassembler une famille parfois éparpillée tout en donnant la parole à nos aînés.

Catherine Terk-Weiss, biographe, explique : « *La biographie familiale est un fil d'or sur un chemin de cailloux blancs. Il y a une phase d'écoute et d'échange, très riche, ponctuée de rendez-vous, puis un travail de restitution fidèle. Chaque vie mérite d'être racontée, parce qu'elle crée le lien entre les générations. Pour celui ou celle qui raconte, c'est se tenir debout malgré l'âge, en rendant hommage à ses ancêtres, bien souvent. Cette phrase a récemment magnifiquement récompensé mon travail : « Je peux partir tranquille ». Pour ceux qui lisent, ils reçoivent un objet, un livre, détenant certaines clés de leurs racines tout en restant libres de plonger ou non dans cette histoire singulière. »*

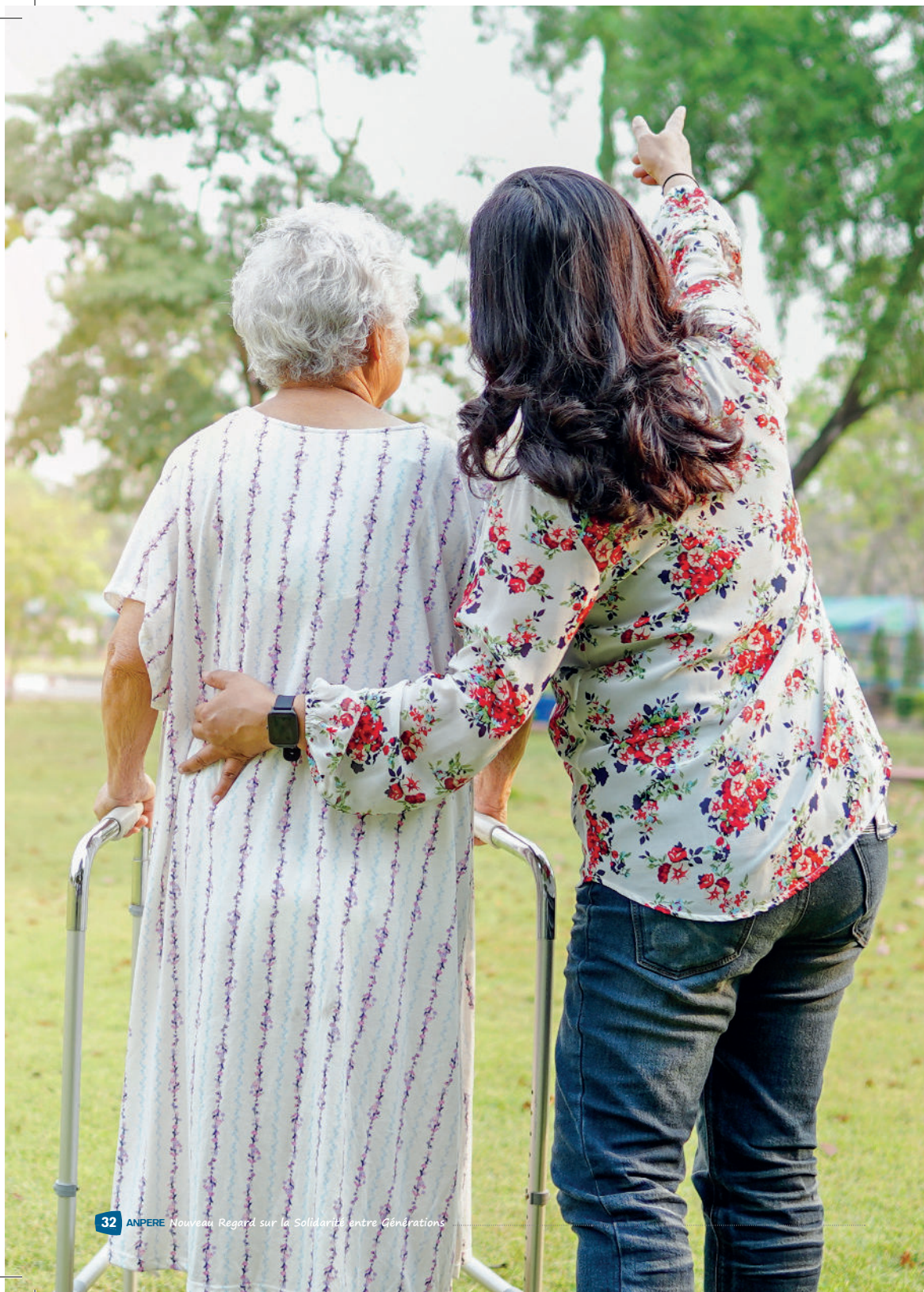
Pour les générations qui nous suivent, il y a urgence à transmettre ce dont on est dépositaire.

Contact sur www.ecrivains-publics.fr/cterckweiss/

LA SOLIDARITÉ ASCENDANTE

On peut imaginer toutes sortes de manifestations de solidarité et d'amour envers nos aînés : de la présence, du soutien, un coup de téléphone pour s'assurer que tout va bien, une invitation à dîner... Autant de petits gestes qui contribuent au moral et améliorent la vie quotidienne. Et si l'on y réfléchit bien, cette solidarité est valable dans les deux sens. L'honnêteté impose aussi de reconnaître que parfois, la réalité est moins valorisante. Difficile en effet de se retrouver confronté au grand âge, à la maladie grave ou à la perte d'autonomie d'un parent ou d'un grand-parent. Nous ne sommes en général pas préparés à affronter de telles situations. La nature du lien familial, la qualité de la relation initiale vont également influencer la manière dont nous allons traiter cette fragilité de notre aîné et notre implication à l'accompagner en tant que proche aidant (voir en détails le chapitre consacré aux aidants p. 32). Selon un sondage Opinionway pour ANPERE, près d'un senior sur trois, dont un parent est encore en vie, est confronté à des problèmes de dépendance.

“ J'ai cherché une structure d'accueil pour mon papa car j'avais prévu deux semaines de vacances avec mes enfants. J'ai passé 23 coups de téléphone, je n'ai rien trouvé. Résultat : j'ai dû écourter mon séjour. ”
Solange, 56 ans, expert-comptable, région lyonnaise



LES AIDANTS AU CŒUR DES SOLIDARITÉS



Il faut beaucoup de temps, d'énergie et de force morale pour accompagner le parcours de vie de personnes touchées par le grand âge ou par un handicap. C'est bien cela être « un aidant ». Pour assurer cette fonction, il n'existe ni école ni formation universitaire, on ne peut que compter sur ses ressources propres et parfois, sur le soutien des autres membres de la famille. Le risque, tous les spécialistes en conviennent, c'est d'y mettre toute son énergie, au détriment de sa vie professionnelle, de sa vie sociale et parfois de sa santé.

DES VIES MISES À L'ÉPREUVE

Proche aidant : un statut enfin (!) reconnu

La loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement précise : « Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne. »

Cette loi apporte bien sûr des progrès. Mais nombreux sont encore ceux qui diminuent leur temps de travail donc leurs revenus, voire qui renoncent à travailler pour maintenir à domicile le proche devenu dépendant. Avec un coût humain parfois considérable.



➤ Qui sont les aidants ?

58 % femmes
42 % hommes
75% moins de 65 ans
25% + de 65 ans

(source : collectif je t'aide)



➤ L'aide se présente sous la forme de :

soutien moral 59 %
activités domestiques 56 %
déplacements 49 %
surveillance via des visites
ou le téléphone 43 %

➤ La perte d'autonomie est causée par :

l'âge 48 %
une maladie grave 38 %
un handicap 30 %



TOUT UN COLLECTIF POUR LES AIDANTS

Sortir de l'invisibilité

Aider est un travail qui requiert du temps, des efforts et mobilise des compétences. Jusqu'à récemment, le statut d'aidant était un statut sans rémunération ni droits sociaux. Parmi les mesures initiées par le Ministère des Solidarités et de la Santé, citons le congé de proche aidant, qui est indemnisé depuis le 30 septembre 2020 pour les salariés du secteur privé et public, les indépendants et les demandeurs d'emploi. Si les conditions sont encadrées et les modalités financières perfectibles (43,83 euros par jour pour une personne en couple et à 52,08 euros par jour pour un aidant qui vit seul), cette avancée pour les 11 millions d'aidants mérite d'être signalée. Elle incitera certainement bon nombre d'entre eux à faire usage du congé de proche aidant que peu ont sollicité jusqu'alors.

Chaque année, le collectif Je t'Aide publie un plaidoyer thématique, composé d'analyses et de témoignages avec des voies de progrès justes et réalistes :

- 2018 : la santé des aidants
- 2019 : la précarité des aidants
- 2020 : le répit pour les aidants

L'association propose aussi un kit des aidants, pour trouver du soutien, des idées, des conseils pour prendre soin de soi et sortir de la solitude à lire ici :

➔ www.associationjetaide.org

Quand on aime on ne compte pas

Animée par le devoir, l'affection, et portée par une pulsion d'aide, la personne qui devient aidante n'a souvent pas le choix. Or aider coûte cher, en temps et en argent. Ce processus de grignotage du quotidien peut mener à une précarité économique et professionnelle en cascade jusqu'à la retraite.

Des associations à pied d'œuvre

Lutter contre le surcroît de charge physique et mentale, c'est la mission des associations, en initiant des solidarités impératives, en faisant face aux limites de l'intervention publique, et en proposant des solutions : Claudie Kulak, co-fondatrice et Présidente de La Compagnie des Aidants n'a de cesse d'alerter sur « le système en place qui s'appuie sur des femmes et des hommes qu'on laisse se débrouiller par eux-mêmes et qu'on met à leur tour en grande fragilité. » L'aidant n'a jamais conscience du temps que va durer sa mission. Il pare en permanence au plus pressé. Il commence par agir, puis ne cesse plus de le faire, parce que sans lui, rien ne se passe.

Le saviez-vous ?

Épargne handicap et rente survie

Cette épargne spécifique est un dispositif s'adressant aux parents d'enfant en situation de handicap. Il permet de constituer un capital ou une rente et d'anticiper les besoins futurs de l'enfant handicapé, pour maintenir la qualité de vie de ce dernier après le décès des parents. Les versements effectués sur un contrat d'épargne handicap donnent droit à une réduction d'impôt.

Bon à savoir :

- ce contrat peut également être souscrit par un parent ou un proche (grand-parent, frère, sœur...)
- la rente versée n'est pas prise en compte dans le calcul du plafond de ressources fixé pour l'attribution de l'Allocation Adulte Handicapé (AAH).

Le Case Manager, une solution ?

« Ce rôle pivot autour de la personne aidée, explique Claudie Kulak, c'est à un Case Manager de jouer, un salarié de la collectivité, formé à gérer les dossiers d'assistance, de prise en charge globale de soins et d'accompagnement de la dépendance. Il déclencherait les aides, contacterait les prestataires. » On parle là d'un changement de paradigme où le proche aidant reprendrait sa place de soutien moral, celle qui lui revient et qu'il ne peut plus jouer pleinement, absorbé aujourd'hui par des tâches qu'il ne maîtrise pas. « En repensant le système dans son ensemble, avec des circuits identifiés où navigueraient ces Case Managers, on ferait des économies importantes, avec des services de qualité. »

EN CHIFFRES...

11 millions d'aidants en France

Source : *la Compagnie des Aidants*

Aidant : **5 heures par jour** en moyenne consacrées à une personne dépendante

Source : *Ministère de la Santé*

8 aidants sur 10 ont le sentiment de ne pas être suffisamment aidés et considérés par les pouvoirs publics

Source : *Baromètre DREES et BVA - 2017*

40 % des jeunes aidants ont moins de 20 ans et **13 %** ont entre 13 et 16 ans

Source : *Enquête « Qui sont les jeunes aidants aujourd'hui en France » Novartis-Ipsos juin 2017*

54 % n'ont pas conscience de leur rôle et **20 %** déclarent renoncer à leurs soins

Source : *La Compagnie des Aidants*

1 aidant sur 5 dit préférer taire sa situation auprès de son employeur

Source : *Enquête Macif - Unaf : « Être aidant et travailler » 2015*

61 % des aidants travaillent

Source : *Baromètre 2019, Fondation April et BVA*

25 % des aidants éprouvent une lourde fatigue physique et morale

Source : *CNSA*

En Grande-Bretagne, ces Case Managers existent. En Finlande, 95 % des salariés s'identifient auprès de leur employeur quand ils sont aidants. En France, beaucoup trop d'aidants se sentent obligés de « bricoler » et jonglent en posant des RTT et des congés (50%), en s'arrangeant avec des collègues (23%) *.

* Source MACIF - UNAF "Etre aidant et travailler", enquête aidant.e.s & Aidés, Journée Nationale des aidant.e.s 2015

Ne pas TOUT faire... le répit pour l'aidant

N'oublions pas que chacun a son rôle à jouer : l'aidant en soutien à son proche, le personnel à domicile mandaté pour les soins. L'aidant ne doit pas se sentir obligé de tout faire. Aider doit rimer avec aimer. Garder du temps « pour soi » et maintenir des liens avec ses proches est essentiel. Prendre du repos quand le besoin s'en fait sentir suppose d'être à l'écoute de ses ressentis, d'accepter de lâcher prise, d'être aidé soi-même. L'association **Responsage** prodigue aux 75 000 salariés des entreprises adhérentes, des conseils personnalisés (logement, santé, questions administratives...). L'association **Entreaidants** soulage les aidants dans leur quotidien en trouvant des solutions d'accueil temporaire. **France Alzheimer** propose des formations gratuites dédiées aux aidants. Citons aussi les organisations (associations, groupes de pairs, aides municipales...) qui suggèrent aux aidants des activités (yoga, sorties culturelles, sport) et un soutien psychologique précieux.

3 conseils aux aidants

Conseil n°1

Se faire aider financièrement et humainement

Contacts ressources : C.C.A.S (Centre Communal d'Action Sociale)
MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)

Conseil n°2

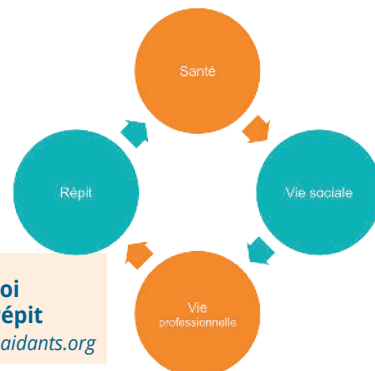
Obtenir des conseils et du soutien, avec des formations, de l'entraide et une bourse d'échange de matériel

Contacts ressources :
La Compagnie des Aidants

Conseil n°3

Prendre soin de soi et s'accorder du répit

www.lacompaniedesaidants.org



Recourir au congé de proche aidant

Pour les personnes exerçant une activité professionnelle, ce congé permet de consacrer trois mois pleins (renouvelables dans la limite d'un an) à l'aide d'un proche en perte d'autonomie avérée. Si ce congé est dorénavant rémunéré dans certaines conditions, il permet également d'acquérir des droits à la retraite.

Médecins, spécialistes et psychologues insistent sur ce point : des options s'offrent toujours dans chaque situation. Car nul n'est tenu à l'impossible. Pour aider les autres, il faut d'abord en avoir l'énergie. Et, donc, commencer par s'aider soi-même.

L'association *Siel Bleu* favorise l'Activité Physique Adaptée, donc des exercices en adéquation avec les besoins et les capacités des personnes. Des ateliers de remise en forme à domicile accompagnés de conseils personnalisés, permettent à l'aidant et à l'aidé, ensemble, de renforcer la cohésion du duo.



➔ Pour combiner allongement de l'espérance de vie et bien vieillir, ANPERE propose quelques idées. Retrouvez-les dans notre tuto : **«Préserver son autonomie avec l'assurance dépendance » sur la chaîne Youtube ANPERE ASSO.**

+ d'infos

www.entreaidants.fr > Pour anticiper toutes les démarches
www.lamaisondesaidants.com > Des initiatives pour les aidants
www.responsage.com > Ensemble de services proposés à des salariés

➔ **Baluchonnage et relayage**

Comment assurer une présence continue, 24 heures par jour, auprès d'une personne dépendante, en toute légalité ? Rappelons que le Code du travail interdit une activité au-delà de 12 heures d'affilée. Cette pratique ancrée au Québec et en Belgique depuis une quinzaine d'années, est un service de remplacement temporaire à domicile pour soulager les proches aidants. Un premier décret effectif depuis le 31 décembre 2018 permet d'expérimenter cette pratique à grande échelle.

Entour'Age, un contrat perte d'autonomie complet

L'allongement de l'espérance de vie se traduit par des problématiques nouvelles liées au grand âge et à ses conséquences sur la santé, auxquelles notre société n'était pas préparée.

ANPERE propose à ses adhérents un contrat dénommé Entour'Age, qui combine assurance et assistance. Avec des services à la clé : aides aux démarches, bilan d'adaptation du logement, organisation de services à la personne, aide au déménagement vers un établissement spécialisé...

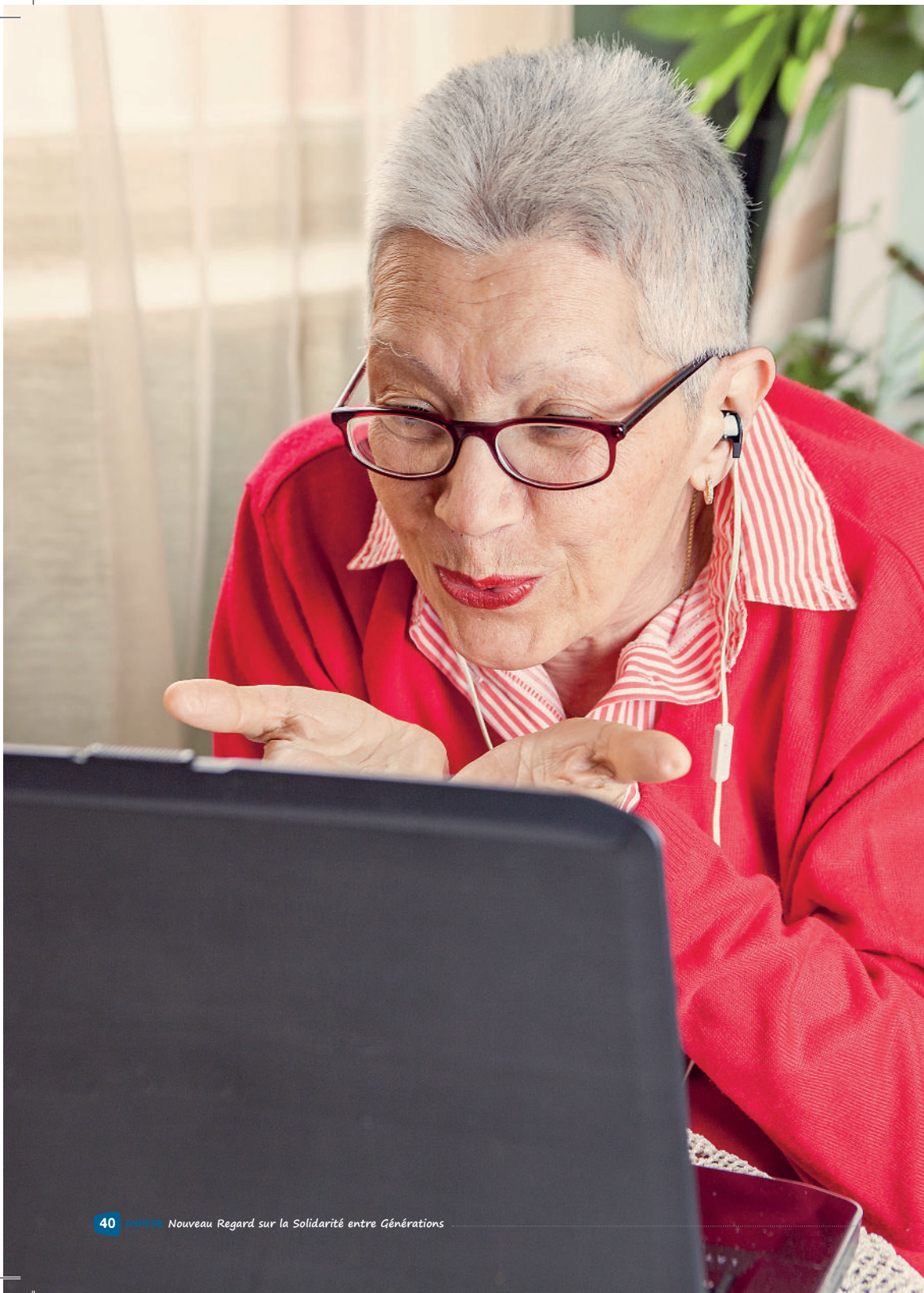
Cette formule garantit un revenu complémentaire pour faire face aux dépenses importantes qu'implique l'état de dépendance totale ou partielle. La rente mensuelle varie entre 500 et 3 000 €. Les formalités sont simples (une seule question en cas d'adhésion avant 70 ans) et dès l'âge de 40 ans, vous bénéficiez de tarifs particulièrement attractifs.

www.aidants.fr > Réseau national d'entraide

www.monptivoisinage.com > Réseau pour partager près de chez soi

www.voiseino.com > Plateforme d'échanges de services entre voisins

www.voisinsolidaires.fr > Site dédié aux solidarités de proximité, aux petits services entre voisins



LE BOOM DES TECHNOLOGIES, DE NOUVEAUX LIENS SE CRÉENT



L'allongement croissant de l'espérance de vie constitue une transition démographique de taille. Nous assistons à la construction d'une société qui se tourne vers la longévité. Les moyens de communication qui s'appuient sur internet soutiennent ce mouvement. L'économie mise elle aussi sur ce créneau du bien vieillir et nombreuses sont les initiatives de création d'activité dans ce qu'on appelle la « silver économie ». Ici encore, sur la toile, de nouveaux types de liens entre générations s'expriment et s'inventent.

DE NOUVEAUX OUTILS DE LIEN SOCIAL

Avec le développement d'Internet, les seniors sont de plus en plus nombreux à rejoindre les réseaux sociaux. Et pour cause : s'ils veulent rester « branchés » - au sens propre du terme - avec leurs petits-enfants notamment, c'est la voie la plus sûre pour rester en contact ! « Amis » sur Facebook, « followers » sur Twitter, abonnés sur Instagram : d'un coup de clic, les nouvelles sont livrées. Ce qui est bien appréciable quand on a à faire à des ados qui oublient régulièrement de rappeler... Pour les jeunes qui partent à l'étranger, que ce soit en (longues) vacances, pour mener des études supérieures ou pour travailler, l'utilisation de Skype (système d'échanges en direct avec caméra sur ordinateur) est de fait, une solution moderne pour leur parler. Et contrairement à une idée largement répandue, les jeux vidéo ne sont pas réservés aux moins de 20 ans ! Au contraire : les « serious games » (traduisez : jeux sérieux, à visée pédagogique) constituent un excellent moyen de rester connecté. Les seniors s'approprient de plus en plus les blogs. Mémoire à long terme, attention, concentration, capacité à réaliser plusieurs tâches en même temps... les bénéfices sont quasi immédiats.

32 % des plus de 60 ans n'ont aucune personne avec qui parler de sujets personnels

(Source : CSA, Rapport des Petits Frères des Pauvres 2017)

On parle beaucoup de la fracture numérique, qui isole ceux qui n'ont pas accès aux nouveaux moyens d'information. Cela s'est exprimé fortement au moment de la crise sanitaire de 2020, où des personnes étaient confinées chez elle sans accès à internet. Cette fracture se matérialise souvent par une inégalité dans l'accès aux services. C'est ce que vivent des personnes âgées qui souhaitent prendre rendez-vous pour une consultation à l'hôpital et à qui l'on répond que les rendez-vous sont donnés uniquement par Internet.



L'un des épisodes de notre web-série **#justeunmoment** traite de ces nouveaux modes de communication et de lien social. Il s'intitule : **« Nos habitudes changent »**
C'est à voir sur notre chaîne Youtube ANPERE ASSO.

- ➔ La startup **Famileo** a bien compris que parfois, il est plus simple de contourner l'obstacle, voire de s'en servir pour sauter plus haut. Pour éditer une gazette familiale à destination d'un ancien qui n'aurait pas d'équipement internet, les proches se retrouvent sur la plateforme sécurisée pour poster de façon très simple des photos et des textes, comme ils le font sur les réseaux sociaux. Famileo, avec un tarif bien pensé, les collecte, les met en page et imprime le journal avant de l'envoyer à son ou sa destinataire (au domicile ou en maison de retraite). Les nouvelles arrivent, y compris des enfants et petits-enfants qui habitent loin, la gazette est lue et relue avec soin, guettée d'un mois sur l'autre. Le lien, à travers cet objet renfermant des trésors d'affection, est, dit-on, conservé « précieusement ». www.famileo.com

Le web au service du développement du local

Rompre l'isolement, c'est l'une des grandes vertus du web. C'est pourquoi il y a, même si cela peut sembler paradoxal, un mouvement qui s'initie dans les territoires favorisant le rapprochement physique entre voisins, entre générations. Les connexions faciles s'opèrent via une plateforme d'inscription, un événement sur Facebook, une campagne de financement participatif en ligne... Les possibilités de rejoindre un projet sont accélérées et globales, même si la mission est, elle, bien locale.

Les Rencontres aux pot'âgés est une opération portée par l'accélérateur d'innovation sociale de la Croix-Rouge Française. Les moments de partage entre générations autour du potager sont l'occasion de cultiver du lien social entre générations avec des personnes isolées. La communication autour des enjeux et des pratiques est accessible via la page www.facebook.com/jardiniercrf.

Connaissez-vous Voisinmalin ? C'est une association qui, dans les quartiers, repère, salarie et forme des habitants « passeurs », les Voisins Malins. Au cours de missions de porte-à-porte, ils informent leurs voisins, les mobilisent sur les projets, les services et les droits qui les concernent dans leur vie quotidienne. En instaurant un rapport en « pair à pair », les Voisins Malins parviennent à toucher la quasi-totalité des habitants. Et c'est là une recette vertueuse, car l'action mise sur la compétence de leadership des habitants eux-mêmes et non d'un tiers qui ne connaîtrait pas les solutions à la situation locale. C'est à découvrir sur leur site : www.voisin-malin.fr

Citons aussi le site **benevolt.fr** qui met en lien les besoins bénévoles et les retraités qui veulent s'engager dans leur région. En 2010, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a créé le réseau mondial des villes et communautés amies des aînés afin d'inciter les territoires à mieux s'adapter aux besoins des personnes âgées. Ce label décerné aux villes suivant des valeurs, des pratiques et des actions dédiées aux plus fragiles montrent que dynamiser le local est une voie de progrès.

La « silver » économie

Parce que l'âge a des besoins spécifiques, une filière économique a pris forme, c'est la « silver » économie. Il s'agit de mettre en mouvement la société autour des problématiques mais aussi des opportunités liées au vieillissement de la population. Et c'est dans une démarche de co-construction entre générations que cela s'opère. Les personnes âgées sont non seulement destinataires de ces innovations mais elles en sont aussi actrices. Quand on sait qu'un créateur d'entreprise sur cinq a plus de 50 ans, et qu'un sur quatre a moins de 30 ans, on peut imaginer qu'ils ont des choses à se dire. C'est sur ce constat que l'association **TIGCRE** (Tandem Inter Générationnel pour la création et la Reprise d'Entreprise) invente des occasions de rencontrer son alter égo pour créer un business. L'association coach et accompagne les projets en devenir associant un senior et un jeune. Et tout le monde en profite.

Pour en savoir plus : www.tigcre.org

L'info en +

Créée par l'État en 2013, la Silver Economy est une filière industrielle qui rassemble toutes les parties prenantes de l'économie globale du vieillissement (entreprises, fournisseurs et institutions).



➔ La Bourse Charles Foix récompense depuis 16 ans les projets innovants permettant d'améliorer la qualité de vie et l'autonomie des seniors actifs ou retraités, et/ou de leurs aidants (familiaux ou professionnels).

Parmi les lauréats 2018 et 2019 :

- **Courseur**, un service de livraison collaboratif ciblant la perte d'autonomie dans des régions à faible densité de population
- **2 minutes ensemble**, jeu de société conçu pour favoriser les liens intergénérationnels
- **Neuradom**, un programme d'évaluation et de réadaptation pour les personnes présentant une perte d'autonomie.

+ d'infos

Le « care » au cœur de l'entrepreneuriat

> www.nosgrandsmeresontdualent.fr : de vraies recettes de grand-mères qui favorisent l'emploi des seniors

> www.nosvieux.org : un site plein d'humour et de tendresse, qui permet d'agir, de relayer des événements et de faire du bien autour de soi

> www.entoureo.fr : un kit pour faire raconter sa vie à une personne âgée et la matérialiser sous forme de recueil

> www.grand-mercredi.com : leur slogan est : la famille plus forte que tout ! Cours, témoignages, idées d'activité, forum de discussion... 1,5 million de grands-parents sont inscrits à leurs newsletters ou sur les réseaux sociaux

> www.neosilver.fr : mise en relation de retraités avec des prestataires d'activités sportives, culturelles, artistiques et culinaires sélectionnées par le site



LA VISION D'ANPERE : LE MONDE CHANGE, LES SOLIDARITÉS SE RENFORCENT

L'AUTRE, AU CŒUR DE NOS VIES

Sans solidarités de toutes sortes, notre société ne tient pas debout. En particulier pendant les périodes de crise. Celle que nous vivons avec l'épidémie de Covid-19 n'échappe pas à la règle et l'on voit combien la solidarité envers les plus fragiles est nécessaire. La question des générations et des liens qui les unissent se pose avec évidence dans ce contexte. Maintenons cette vigilance à l'autre plus fragile, plus âgé, plus jeune, plus sensible aux aléas de la vie. Que nous soyons aidant ou bénévole, ou tout simplement membre de notre famille, écoutons les besoins de nos proches, tâchons d'y répondre, à notre manière et selon nos possibilités. Même après la crise. Faisons vivre une culture de transmission joyeuse, de pro-activité dans les actes, de responsabilité envers les siens sereine, sans culpabilité.

Le tissu associatif est en partie bâti sur les valeurs de partage. C'est la raison pour laquelle **ANPERE s'engage dans des partenariats avec des associations de terrain, ancrées dans ce modèle vertueux du bien vivre ensemble.**

+ DE VIE DANS L'ASSURANCE-VIE

C'est la signature d'ANPERE. Elle n'a pas été choisie au hasard. Cet élan à nourrir les contrats pour nos adhérents, à les sensibiliser aux enjeux et à multiplier les possibilités d'être bien dans leur vie nous anime chaque jour. Nous voulons que chacun d'entre eux soit à la fois bien protégé et qu'il protège également les siens. La logique de notre mission, à côté de l'assureur, est exactement là, dans la sphère des proches où vibre l'écho solidaire. L'épargne retraite, l'accompagnement financier du handicap ou de la dépendance : vous disposez d'outils pour préserver votre qualité de vie et celle des proches qui vous sont chers.

S'ORGANISER À L'AVANCE

Se prémunir contre les aléas de la vie est une nécessité, d'autant que nous sommes de plus en plus amenés à soutenir un ou plusieurs membres de la famille, sur le plan financier (jeune en difficulté) ou plus globalement dans le cadre de l'accompagnement d'un parent ou d'un proche en perte d'autonomie. Pour cela, adoptez une approche globale et une démarche rigoureuse. Il convient tout d'abord de faire un bilan exhaustif de sa protection actuelle en tenant compte de ses revenus, de sa situation familiale, de son patrimoine, des assurances existantes mais aussi des besoins futurs, pour ensuite définir les montants de garantie les mieux adaptés à la situation de chacun.

Enfin il est important de tenir compte de son âge et de ceux des membres de la famille (les besoins seront différents dans 10 voire 15 ans) afin de planifier aux mieux ses besoins, d'évaluer à leur juste niveau les garanties nécessaires et de les revoir régulièrement tout au long de la vie.



“ Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences. ”

➔ **Françoise Dolto**

**NOUVEAU REGARD
SUR LA SOLIDARITÉ
ENTRE GÉNÉRATIONS**