



CEVOQ

Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec

SOINS FORMATION RECHERCHE PROMOTION-PRÉVENTION

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 



Vieillir et choisir son milieu de vie: planifier et prendre une décision éclairée

**Conférence présentée au
Club FADOQ Saint-Louis-de-France
2026-04-17**



Conférence préparée par :

Claudine B. Lauzé, TS, B. Sc.

Équipe de mentorat du CEVQ

Cynthia Labbé, TS, B. Sc.

Ressource territoriale en service social

Plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs

Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ)

Direction du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (DSAPA)

CIUSSS de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN)



Conflits d'intérêt

Aucun conflit d'intérêt à déclarer

Plan de conférence

1. Les différents types de milieu de vie pour aînés :
 - Domicile (maison, logement)
 - Résidence privée pour aînés (RPA)
 - Ressource intermédiaire (RI), Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD), Maison des aînés (MDA)
2. Les principaux éléments à considérer pour chacun des milieux de vie (accès, offre de services, coûts, etc.)
3. Les éléments de réflexion et la préparation à la transition



Vieillir et choisir son milieu de vie...

Quelle est la différence entre un CHSLD et une RPA?



Est-ce que je pourrais rester chez moi si j'avais plus de services?

Est-ce le bon moment pour quitter ma maison?

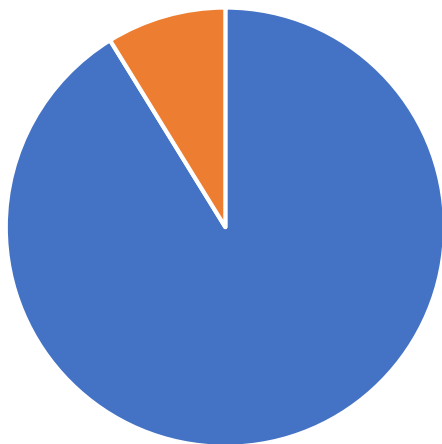
J'ai décidé d'aller vivre en RPA. Comment faire pour choisir laquelle?

Mon proche ne peut plus rester dans son domicile. Quel type de milieu de vie envisager pour lui?

Combien ça coûte vivre en RPA?

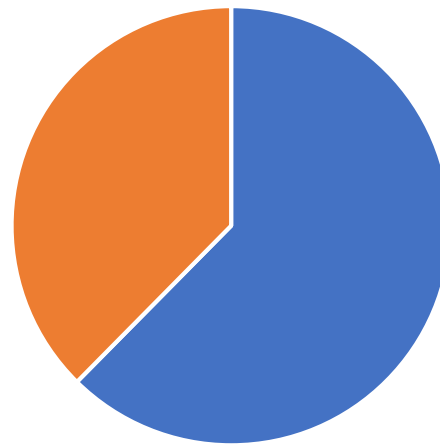
Où vivent les aînés au Québec?

65 ans et plus



■ Maison, logement : 91,2% ■ RPA, RI, CHSLD, MDA : 8,8 %

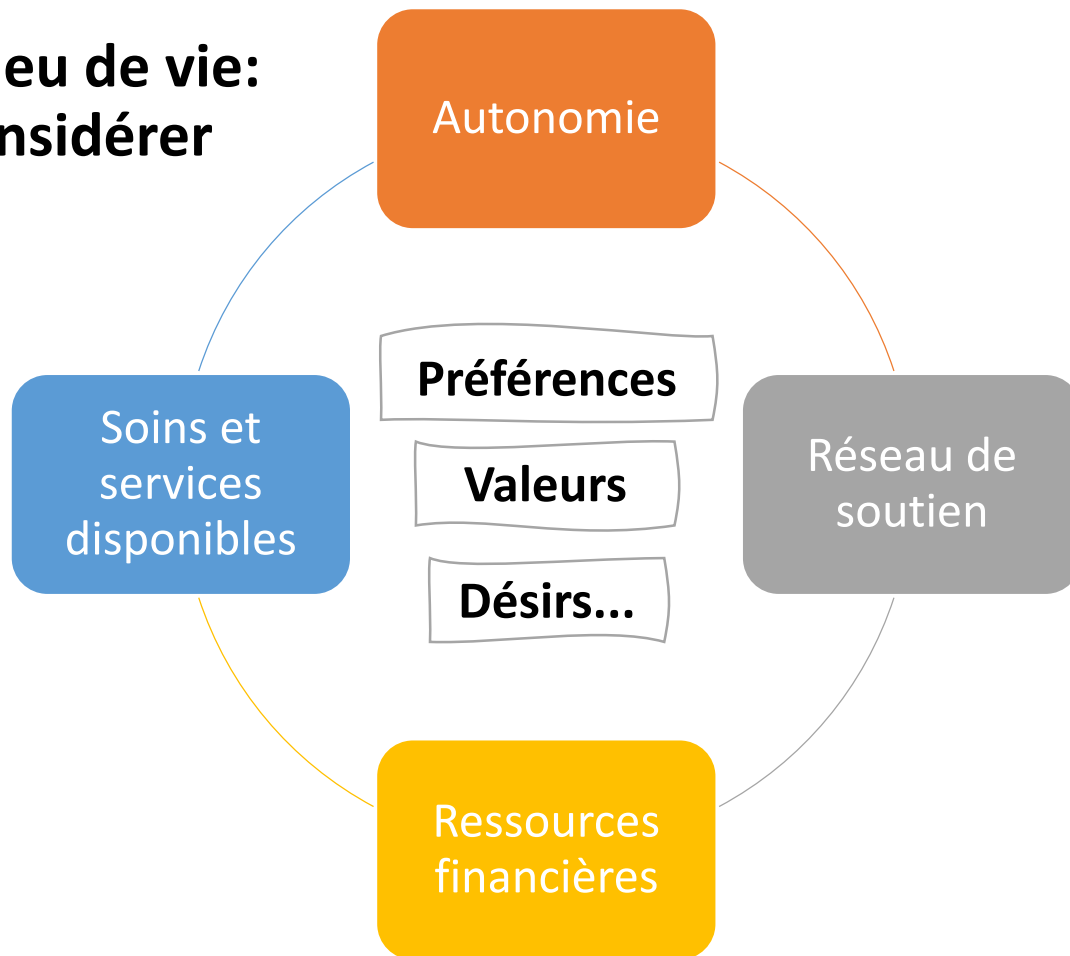
85 ans et plus






■ Maison, logement : 62,4% ■ RPA, RI, CHSLD, MDA : 37,6%

Source: INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2023). Portrait des personnes âgées au Québec, Québec, L'Institut, 269 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/portrait-personnes-ainees-quebec.pdf].

Choix du milieu de vie: facteurs à considérer





Types de milieu de vie	Domicile 	RPA 	RI, CHSLD, MDA 
Définition			
Accès			
Coûts			
Besoins			
Éléments à considérer			

Domicile : rester chez soi

Définition :

Maison, condominium, logement

Besoins :

- Autonome à légère perte d'autonomie
- La présence d'un proche aidant influence la capacité à demeurer à domicile, lors d'une perte d'autonomie.



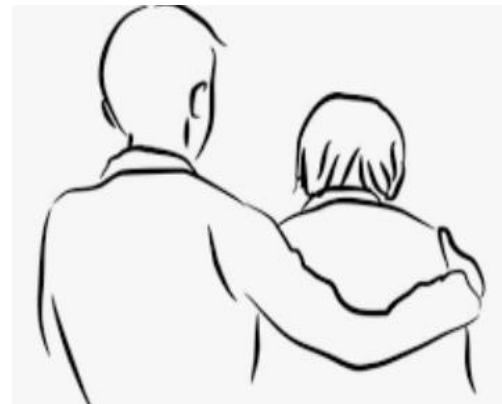
Coûts :

- Frais de propriété ou loyer
- Services à domicile, selon les besoins
- Frais d'adaptation du domicile, selon les besoins

La proche aide

La proche aide :

Situation où une ou plusieurs personnes, que l'on nomme personnes proches aidantes, **apportent du soutien** à une ou plusieurs personnes, que l'on nomme personnes aidées, **en raison d'une incapacité temporaire ou permanente.**



21.1% de la population québécoise sont des personnes proches aidantes

- Permet souvent le maintien à domicile lors d'une perte d'autonomie
- Principale conséquence : fardeau et risque d'épuisement du proche aidant

Source : Observatoire québécois de la proche aide



Soins et services de soutien à domicile

CLSC – Soutien à domicile (CIUSSS)

Soins et services professionnels (infirmière, travailleuse sociale, ergothérapeute, physiothérapeute, nutritionniste, éducatrice spécialisée) et soins d'assistance personnelle, soutien aux personnes proches aidantes

- 811

Groupe de médecine de famille (GMF)

Services professionnels (infirmière, travailleuse sociale, nutritionniste)

Entreprises d'économie sociale en aide à domicile (EESAD)

Services d'aide domestique et soins d'assistance personnelle

- Coopérative de services à domicile du Cap Diamant: 418 683-3552, www.aideadomicilequebec.com
- Entre 31,60\$ et 39,95\$ / heure, selon les services (certains sont admissibles au *Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique - PEFSAD*)



Soins et services de soutien à domicile

Organismes communautaires

Services de livraison de repas, accompagnement aux transports médicaux

- Entraide des aînés de Sillery: 418 641-6665, www.entraidesillery.ca
- 9,75\$ par repas, tarif de base de 15,00\$ par transport + prix au kilomètre variable.

Agences privées de soins et services à domicile

Soins d'assistance personnelle, services d'aide domestique

- Tarifs fixés par chaque agence. Entre 40 et 55\$ par heure, pour les services d'assistance personnelle.
- Certaines assurances personnelles peuvent rembourser des soins et services.



Éléments à considérer :



- Soins et services selon vos besoins, vos choix.
- Disponibilité des services: listes d'attente possibles pour avoir accès aux services.
- La présence d'un proche aidant influence la capacité à demeurer à domicile, lors d'une perte d'autonomie.
- Obtenir des soins et services à domicile implique des coûts, bien que des crédits d'impôts soient disponibles:
 - Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés
 - Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie
 - Crédit d'impôt pour personne aidante



Types de milieu de vie	Domicile 	RPA 	RI, CHSLD, MDA 
Définition	Rester chez soi		
Accès	N/A		
Coûts	Frais de propriété / loyer Soins et services à domicile		
Besoins	Autonomie à légère perte d'autonomie		
Éléments à considérer	Ressources disponibles Proche aidance		

Résidence privée pour âgés (RPA)

Définition :

Immeuble locatif d'habitation destiné aux âgés où sont offerts différents services, tels que des services de soins infirmiers, de repas, d'entretien ménager ou de loisirs.

- En grande majorité à but lucratif.
- Chaque RPA détermine son offre de services (services offerts et limites).
 - Logement vs chambres dans une unité de soins.
 - « *Unité de soins* » ne veut pas dire la même chose d'une RPA à l'autre.

Besoins :

Perte d'autonomie légère à modérée

Accès :

Choix de la résidence et signature d'un bail



Coûts :

- Loyer de base
- Services selon les besoins : au bail ou à la carte



Chaque RPA fixe le coût de son loyer de base et les coûts de ses services.

- Logement: à partir 2000\$ par mois
- Chambre en unité de soins: à partir de 4000\$ par mois
- Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

**Registre des résidences pour personnes âgées du
Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS):**
<https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/aines/personnes-agees/residences-privees-pour-aines/>



Éléments à considérer :



Le bail = un contrat!

**Informez-vous sur vos droits et responsabilités de locataires:
reconduction du bail, augmentation de loyer, résiliation de bail, etc.**



- Offre de services et les limites de chaque RPA
- Besoins actuels ET besoins éventuels
- Budget actuel ET budget éventuel lors d'augmentation de loyer et si ajout de services.

En RPA, la personne considérée comme à domicile. Elle a le droit de recevoir des services du CLSC, d'organismes communautaires, d'EESAD, d'agences privées.






Conseiller en hébergement

Rôle: Accompagnement dans la recherche de RPA, pour les démarches, appels, visites, etc. (semblable au rôle d'un courtier immobilier lors de l'achat d'une maison).

- Services gratuits pour les usagers
- Ce sont les résidences privées pour aînés (RPA) qui assument les honoraires des services des conseillers en hébergement.
- Association des conseillers en hébergement du Québec (ACHQ) (n'est pas un ordre professionnel): <https://achq.quebec>



Vous êtes responsable du bail signé, même si les démarches ont été effectuées avec un conseiller en hébergement.

Types de milieu de vie	Domicile 	RPA 	RI, CHSLD, MDA 
Définition	Rester chez soi	Résidence privée pour aînés	
Accès	N/A	Choix de la résidence et signature d'un bail	
Coûts	Frais de propriété / loyer Soins et services à domicile	Loyer de base avec services selon les besoins Tarifs fixés par les RPA	
Besoins	Autonomie à légère perte d'autonomie	Perte d'autonomie légère à modérée	
Éléments à considérer	Ressources disponibles Proche aidance	Besoins actuels et futurs Budget actuel et futur Bail = contrat	



Ressource intermédiaire (RI)
**Centre d'hébergement et de soins de
longue durée (CHSLD)**
Maison des aînés (MDA)



Définition :

RI : Accueil des personnes en perte d'autonomie dont la condition requiert des services d'hébergement, de nourriture, de soutien, d'assistance et de loisirs.

- La ressource intermédiaire est un partenariat public-privé
- Perte d'autonomie modérée



Ressource intermédiaire (RI)
**Centre d'hébergement et de soins de
longue durée (CHSLD)**
Maison des aînés (MDA)



Définition :

CHSLD : Accueille des personnes en très grande perte d'autonomie, qui nécessitent de l'aide quotidienne dans plusieurs sphères de la vie et dont le maintien dans la communauté n'est plus possible.

- CHSLD public, CHSLD privé-conventionné, CHSLD privé
- Perte d'autonomie sévère



Ressource intermédiaire (RI)

**Centre d'hébergement et de soins de
longue durée (CHSLD)**

Maison des aînés (MDA)



Définition :

MDA : Type maisonnée, 12 usagers vivent dans la même maisonnée.
Un usager y est admissible s'il nécessite un hébergement de type CHSLD
et que le maintien dans la communauté n'est plus possible.

- Milieu public uniquement
- Perte d'autonomie sévère



Accès :

- Trajectoire d'hébergement public (sauf pour CHSLD privé)
- Évaluation d'un intervenant du réseau de la santé et des services sociaux = obligatoire
- Mécanisme d'accès à l'hébergement (MAH)
 - Rôle: Valide l'admissibilité de la personne, traite les demandes et attribue les places selon la disponibilité et l'urgence de la situation, tout en tenant compte le plus possible du choix de l'utilisateur.
- Milieux d'hébergement publics accessibles uniquement si le maintien dans la communauté n'est plus possible et sécuritaire.

Coûts :

Public : Prix fixe selon le type de chambre occupée

Indexé à chaque année

Lorsque vous êtes hébergé, vous devez **assumer les dépenses liées à votre hébergement et à votre nourriture**. Les services sociaux et les services de santé sont gratuits pour toute la population du Québec.

- CHSLD : coût chambre individuelle 2026 : 2242,20 \$/mois
- RI : coût chambre individuelle 2026 : 1481,40 \$ / mois
- Exonération financière possible (réduction du loyer pour les personnes à faible revenu)

Privé : Prix fixé par le propriétaire

- Coût approximatif chambre individuelle 2026 : entre 5000\$ et 8000\$/mois



Éléments à considérer :






Liste d'attente :

- Délai d'attente variable, en fonction du nombre d'usagers en attente pour chaque milieu, du nombre de lits et des mouvements (principalement les décès)
- Lorsque disponibles, les places sont octroyées selon l'ancienneté de la demande en tenant compte des urgences et des usagers en centre hospitalier

Milieu transitoire possible :

- Une transition se produit lorsqu'il y a présence d'un besoin imminent d'un milieu de vie substitut (ex. milieu non-sécuritaire, personne en attente en centre hospitalier)
- La réponse au besoin (accès à un milieu) devient alors prioritaire sur le choix et la disponibilité du milieu ciblé
- Ne peut être refusé

Types de milieu de vie	Domicile 	RPA 	RI, CHSLD, MDA 
Définition	Rester chez soi	Résidence privée pour aînés	Ressource intermédiaire, Centre d'hébergement et de soins de longue durée, Maison des aînés
Accès	N/A	Choix de la résidence et signature d'un bail	Intervenant du réseau de la santé
Coûts	Frais de propriété / loyer Soins et services à domicile	Loyer de base avec services selon les besoins Tarifs fixés par les RPA	RI : 1481,40 \$ CHSLD-MDA public : 2242,20\$
Besoins	Autonomie à légère perte d'autonomie	Perte d'autonomie légère à modérée	Perte d'autonomie modérée à sévère
Éléments à considérer	Ressources disponibles Proche aidance	Besoins actuels et futurs Budget actuel et futur Bail = contrat	Milieu transitoire possible Liste d'attente

Les impacts psychosociaux liés aux transitions chez l'aîné

- Période d'adaptation au déménagement, d'acceptation et de soutien
- Prendre le temps de se familiariser avec le nouvel environnement
- Charge émotionnelle ; inquiétudes, anxiété, peine, colère, stress
- La perte d'autonomie physique et/ou cognitive : changements, perte de contrôle, impact sur les capacités, l'indépendance, les projets, les relations conjugales et sociales etc.
- Deuils et pertes : abandon d'activités significatives, retrait permis de conduire, déclin de l'autonomie etc.
- La proche aidance : accepter de l'aide



Élément clé : la planification

"La planification de son milieu de vie en vieillissant favorise une prise de décision réfléchie et éclairée, une transition plus sereine et davantage de contrôle sur les démarches et le processus de prise de décision."

Planifier à l'avance :

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



À retenir

Processus qui se planifie comme un voyage ou une retraite

Préparation technique et émotionnelle

Bien cibler ses besoins : capacité financière et besoins d'assistance

Tenter d'éviter le contexte d'urgence

En parler à ses proches

Unique à chacun



Approche proactive = minimise les imprévus



A decorative graphic featuring overlapping circles in shades of blue and white. On the left, a large green arrow points right, containing smaller blue and red arrows. Inside the circles, there are several smaller arrows in blue, green, and orange, pointing towards the center. The text 'Liens utiles' is centered in the white space of the innermost circle.

Liens utiles

Pour aller plus loin...

Outils d'accompagnement pour planifier son milieu de vie

➤ <https://outilemilia.ca>



➤ [Penser à demain : Choisir où vivre en tant que personne âgée | Guide | Éducaloi](#)

➤ [Feuillet-RPA_2022-12-14.pdf](#)

Guide à l'intention des proches aidants désirant un relogement pour leur proche en RPA



Quitter son domicile



Choisir de quitter son domicile ou de reloger un proche est une décision qui n'est pas facile à prendre et qui génère beaucoup de questions. Cela va dépendre souvent des besoins de certains aspects d'une vie antérieure qu'on a aimé, de la maison familiale, des voisins, des amis, de l'autonomie, etc. Dans ces instants plus difficiles, il faut se rappeler pourquoi ce choix est fait : se sentir en sécurité, en sécurité, recevoir des services de repas, de ménage ou de soins, etc.

Il est important de bien réfléchir aux besoins de la personne et d'anticiper ses besoins futurs. Voici, quelques questions importantes à se poser :

- Est-ce que l'offre de service proposée par la résidence répond aux besoins de votre proche ?
- Est-ce que le milieu choisi est capable de répondre aux besoins si la perte d'autonomie s'aggrave ou si de nouveaux besoins apparaissent ?
- Est-ce que le budget peut supporter des ajouts de services ?

Un déménagement a toujours un impact important sur une personne âgée. Il est donc souhaitable de choisir un milieu qui ressemble à votre proche et qui va répondre à ses besoins le plus longtemps possible.



Pour aller plus loin...

- Être locataire dans une résidence privée pour aînés

https://www.tal.gouv.qc.ca/sites/default/files/Guide_Locataire_Fr.pdf

- Signer un bail dans une résidence privée pour aînés

https://www.tal.gouv.qc.ca/sites/default/files/Guide_RPA_Fr.pdf



- Démarches fiscales : site Internet de l'organisme L'APPUI

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/demarches-administratives/formalites-administratives-et-fiscalite/>



Pour aller plus loin...

- Webinaire du tribunal administratif du logement : les droits et recours des aînés

<https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/etre-locataire/aines>



- Capsule vidéo CEVQ-CIUSSS Capitale-Nationale ;
Hébergement : comment s'y préparer et s'adapter

[5 - Ça fonctionne comment l'hébergement? – MALADIE ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES NEUROCOGNITIFS](#)





Merci de votre attention!





Période d'échange & questions



The slide features a decorative background with overlapping circles in shades of blue and white. On the left side, there is a large green arrow pointing right, with several smaller, colorful arrows (blue, green, orange) pointing towards the center. The word "Références" is centered in a bold, black font.

Références



Références

Association des conseillers en hébergement du Québec <https://achq.quebec/fr/achq-accueil/>

CIUSSS de la Capitale-Nationale, Accès à l'hébergement public, renseignements utiles pour l'usager et ses proches. https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/jhsb/sites/d8/files/Microsites/JHSB_d8/docs_jhsb/Acces_hebergement_public.pdf

CIUSSS de la Capitale-Nationale (2022), Guide à l'intention des proches aidants désirant un relogement pour leur proche dans une résidence privée pour aînés (RPA) <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/NosServices/Aines/SAD/Guide-relocalisation-RPA.pdf>

CIUSSS de la Capitale-Nationale (2022), Pour faire le bon choix , Chez soi le premier choix - Retour à domicile des aînés après un passage à l'hôpital, <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/NosServices/Aines/SAD/Feuille-Pour-faire-le-bon-choix.pdf>

CIUSSS de la Capitale-Nationale - CEVQ, Capsule vidéo Ça fonctionne comment l'hébergement? - Maladie Alzheimer et autres troubles neurocognitifs, www.youtube.com/@CIUSSSdelaCapitaleNationale

Éducaloi - Choisir où vivre en tant que personne aînés - Guide https://educaloi.qc.ca/wp-content/uploads/guide_choix_heb_aines_fr_web.pdf

EMilia – Explorer son milieu de vie aîné aujourd'hui et pour l'avenir - Outil d'accompagnement en ligne <https://outilemilia.ca>

Girard, C. (2021), Le processus de planification en trajectoire domiciliaire : des récits de vie pour comprendre l'expérience de personnes aînées proactives - Université de Sherbrooke, Catherine Girard, 2021



Références

Gouvernement du Québec (2019). Être locataire dans une résidence privée pour aînés – Un guide simple et pratique pour informer les locataires de leurs droits et de leurs obligations. Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. Québec, QC. https://www.tal.gouv.qc.ca/sites/default/files/Guide_Locataire_Fr.pdf

Gouvernement du Québec (2019). Signer un bail dans une résidence privée pour aînés – Un guide simple et pratique pour informer les futurs locataires de leurs droits et de leurs obligations. Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. Québec, QC. https://www.tal.gouv.qc.ca/sites/default/files/Guide_RPA_Fr.pdf

Institut de la statistique du Québec (2023). Portrait des personnes aînées au Québec, [En ligne], Québec, L'Institut, 269 p. statistique.quebec.ca/fr/fichier/portrait-personnes-ainees-quebec.pdf

L'Appui pour les proches aidants - Formalités administratives et fiscalité <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/demarches-administratives/formalites-administratives-et-fiscalite/>

Observatoire québécois de la proche aide : Direction des partenariats d'apprentissage et de l'activation des savoirs du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal <https://observatoireprocheaide.ca>

Régie de l'assurance maladie du Québec - Hébergement par une ressource Intermédiaire <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/hebergement-ressource-intermediaire>

Régie de l'assurance maladie du Québec - Hébergement en établissement public <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/hebergement-etablissement-public>

Régie de l'assurance maladie du Québec - Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD). <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique>



Références

Revenu Québec - Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-engages-par-un-aine-pour-maintenir-son-autonomie/>

Revenu Québec - Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-maintien-a-domicile/>

Revenu Québec - Crédit d'impôt pour personne aidante <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

Singamalum, S. (2026), Accompagner un proche dans la transition vers un nouveau milieu de vie, Revue Montréal en Santé, Société Alzheimer de Montréal, hiver 2026, p 112. <https://montrealensante.aflip.in/v18n1#page/112>

Tribunal administratif du logement : les droits et recours des aînés - Webinaire (2025) <https://www.tal.gouv.qc.ca/fr/etre-locataire/aines>