



DÃ©mÃ©nagerâ€! sans attendre le dernier moment.

## Description

*FranÃ§oise vient dÃ©™intÃ©grer un appartement dans une rÃ©sidence autonomie Ã Rouen. Quitter son grand appartement et devoir se dÃ©lester de meubles, livres et bibelots sÃ©™Ã©tant accumulÃ©s tout au long de sa vie a Ã©tÃ© douloureux. Mais elle ne regrette rien. Et partage mÃªme son expÃ©rience.*

### Par FranÃ§oise S.

Aujourdâ€™hui, je peux lâ€™Ã©crire, et mÃªme en lettres capitales : CELA EN VALAIT LA PEINE ! Mais le chemin a Ã©tÃ© rude.

La dÃ©cision de dÃ©mÃ©nager sÃ©™est imposÃ©e Ã mon mari et Ã moi pour plusieurs raisons. Si nous sommes autonomes lâ€™™un et lâ€™™autre, nous sentons que lâ€™™avance en Ã¢ge aiguise notre besoin de nous sentir en sÃ©curitÃ©, notre dÃ©sir de vivre entourÃ©s dÃ©™autres personnes et dÃ©™Ã©tre stimulÃ©s par des activitÃ©s. Par ailleurs, nous ne nous plaisions plus dans notre immeuble ni dans notre quartier.

AprÃ©s avoir longtemps cherchÃ©, nous avons eu la chance de trouver un appartement pour deux personnes dans une rÃ©sidence autonomie en plein de centre de Rouen. Le nouvel appartement Ã©tant de 30m2 plus petit, il a fallu dire adieu Ã beaucoup de choses. Dâ€™abord Ã la chambre de mes fils et amis. Et Ã de nombreux objets. Ne pouvant pas tout emporter avec nous, nous avons dÃ©™trier et bien choisir ce que nous allions garder : quels meubles, vaisselle, matÃ©riel Ã©lectronique et informatique, livres et dossiers, linge, et objets divers ? En quarante ans, on a le temps dÃ©™en entasser des affairesâ€! Certaines provenant de nos anciens dÃ©cÃ©dÃ©s, comme la vieille machine Ã coudre de ma grand-mÃªre de cÃ¢ur.

Pendant trois mois, notre appartement a ressemblÃ© Ã une caverne dÃ©™Ali Baba. La table de la salle Ã manger Ã©tait remplie dÃ©™objets. Des piles de livres et de dossiers ainsi que des cartons dÃ©™objets se sont entassÃ©s dans lâ€™™entrÃ©e. Jâ€™™ai dÃ©™ailleurs pris des photos pour ne pas oublier le bazar que ce dÃ©mÃ©nagement a engendrÃ© !

Nous avons contactÃ© des brocanteurs et dÃ©pÃ¢ts-vente et leur avons envoyÃ© des photos de ce que nous voulions vendre. Certains sont venus chez nous. La vaisselle et certains bibelots les ont plus intÃ©ressÃ©s que les meubles anciens, surtout en chÃ¢ne. Les jeunes prÃ©fÃ©rent Ikea, cÃ©™est leur choix ! Pourtant, acheter des meubles et objets de seconde main est intÃ©ressant : ils sont moins chers et moins chargÃ©s en produits toxiques. CÃ©™est plus Ã©cologique !

Nous avons aussi donné des ressourceries ou des particuliers et aussi jeté.

Je vois encore mon mari accumuler les allers et retours dans les deux étages sans ascenseur, chargé de sacs, de cartons et de meubles, et prenant la direction soit du local poubelles, soit de la déchetterie ou de la ressourcerie. Tous ces transports lui ont fait perdre quelques kilos. Je l'ai un peu aidé avec mes petits bras.

Beaucoup de nos livres, bandes-dessinées et CD se sont retrouvés aussi dans un hôpital et dans des boîtes à livres. Quant au linge de maison et vêtements jugés inutiles, ils ont rejoint une association et des bennes à textile.

Cela a été parfois douloureux de me séparer de souvenirs heureux de mes engagements associatifs. Et triste de vendre la vaisselle de Limoges achetée par mes parents juste après la guerre, d'abandonner des objets de mon enfance ou de renoncer aux objets décoratifs confectionnés lors de mes premières années de retraite qui sont bien derrière moi ! Il y a tout de même eu quelques moments joyeux durant ce grand déstagement : plaisir de faire plaisir en donnant des choses qui rendront service à d'autres ; bonheur de retrouver des cahiers et des dessins oubliés de mes enfants et aussi des photos anciennes ensevelies dans les tiroirs.

N'empêche ! à travers ce déstagement, j'ai eu l'impression de vivre plusieurs deuils et de prendre dix ans dans ma tête et dans mon corps.

J'ai un peu « déstagé » avec des pleurs.

Déstager à 30 et 40 ans avec une petite camionnette et des copains, c'est de la rigolade.

Un casse-croûte, un verre de vin et c'était la fête.

Mais quand on a deux fois ces âges et que les rares copains encore vivants n'ont plus la force de vous épauler, c'est une autre ambiance. Heureusement, l'un de nos fils nous a aidés à faire les colis et à nous installer dans la résidence.

Notre déstagement s'est bien passé, même s'il a été difficile de voir nos meubles et cartons passer par la fenêtre et descendre sur le monte-charge.

Quel plaisir de redonner une place aux cadres, photos et bibelots qui nous ont suivis dans notre nouvel appartement, ainsi les obus gravés par mon grand-père maternel après la Première Guerre mondiale. Et de sortir les livres, albums et DVD de leurs cartons.

Quand tout a été fini, nous avons invité notre famille et nos amis à venir nous rendre visite à notre nouvelle adresse. Je peux dire qu'après 6 mois, je me suis adaptée à ma nouvelle vie.

Pour tous, déstager à plus de 75 ans, représente un tsunami différents niveaux. Y compris psychologique : troubles du sommeil, perte d'appétit, anxiété, peur, irritabilité, manque de concentration font partie des dommages collatéraux.

Alors, vous qui me lisez, n'attendez pas avant de prendre une telle décision. Et voici mes conseils.

- Prévoyez du temps pour organiser votre déstagement et budgetez-le bien. Déstager coûte cher.
- Demandez si besoin de l'aide à la CAF, au Centre communal d'action sociale, à votre caisse de retraite.
- Demandez un crédit si nécessaire et possible.
- Demandez trois devis de déstagement.
- Fixez la date qui vous laisse le temps de faire vos cartons.
- Si vous êtes locataire prévenez votre bailleur de votre souhait de déstager (trois mois avant si possible).
- Prévoyez un état des lieux de sortie.
- Donnez votre nouvelle adresse à la Poste pour votre courrier.

- Inventoriez toutes les démarches administratives qu'il faudra accomplir pour ne rien rater.
- Résiliez les abonnements d'eau, de gaz et d'électricité.
- Signalez votre nouvelle adresse aux organismes dont vous dépendez : Sécurité sociale, CAF, Trésor Public, Caisses de retraite, etc.
- Remplissez les cartons vendus par le démarcheur, en emballant bien ce qui est fragile.
- Préparez-vous à passer du temps au téléphone et dans la paperasse.
- Faites-vous aider au maximum.

## Categorie

1. C'est mon histoire

**date créée**

15/07/2025