



Guide de conversation

Le guide de conversation vise à faciliter les échanges concernant les souhaits relatifs aux soins de fin de vie. Il est destiné à toute personne, jeune ou vieille, malade ou bien portante. Le guide ne permet pas de répondre à toutes les questions, mais aide à mettre de l'ordre dans nos idées et à identifier ce qui compte le plus pour soi et pour nos proches. Il nous fournit des trucs pour en faire part à notre entourage et à nos soignants pour ensuite mettre nos souhaits par écrit.

Le guide n'a pas été conçu pour être rempli ou appliqué en une seule fois. Prenez votre temps. Utilisez-le une section à la fois, au fur et à mesure que vos idées se précisent et au fil de vos discussions.

Bonne conversation !

Table des matières

ÉTAPE 1 — Se préparer.....	1
ÉTAPE 2 — Réfléchir	2
ÉTAPE 3 — Agir	4
ÉTAPE 4 — Persévérer	6
Ma fin de vie, ON EN PARLE...	
Avec un(e) professionnel(le) de la santé!.....	8

ÉTAPE 1 — Se préparer

Avant même d'aborder le sujet de votre fin de vie avec vos proches, prenez le temps de réfléchir et de vous préparer.

Ces deux questions vous aideront à commencer votre réflexion :

- 1 Comment vous sentez-vous : êtes-vous prêt(e) à parler de votre fin de vie ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à vous sentir prêt(e) ?

- 2 Avez-vous des préoccupations particulières ou des choses à régler avant d'aborder cette conversation (exemple : un proche qui dépend de vous, un désordre financier) ?

Trucs :

- La conversation n'est pas pour tout de suite, vous pouvez débiter par une lettre à vous-même, à un proche, à un ami.
- Vous pouvez vous « pratiquer » à discuter de votre fin de vie avec une connaissance de qui vous êtes moins proche afin de réduire la charge émotive.
- Préparez-vous tout de suite, il est possible que la conversation révèle un désaccord avec vos proches. Félicitez-vous de faire cette démarche maintenant : il vaut mieux en discuter maintenant, et non pas lors d'une crise médicale.

ÉTAPE 2 — Réfléchir

Avant de faire part à vos proches de ce que vous souhaitez, prenez le temps de bien y réfléchir. Remplissez le questionnaire qui suit avant d'avoir la conversation, cela vous aidera à mettre vos idées au clair.

- 1 De quoi avez-vous le plus besoin pour assurer votre bien-être physique et mental ?

- 2 Qu'est-ce qui comptera le plus pour vous à la fin de votre vie ?
(exemple : pouvoir faire vos adieux à ceux que vous aimez, être capable de reconnaître vos enfants, être dans votre maison, etc.)

- 3 Quels sont vos sentiments par rapport à la mort et en ce qui entoure le processus de la mort ?

- 4 Seriez-vous prêt à accepter certaines limitations pour vivre quelques mois ou quelques années de plus, par exemple dépendre d'une autre personne pour vous déplacer, vous laver ou vous alimenter ?

ÉTAPE 3 — Agir

Lorsque vos idées sont plus claires et que vous vous sentez prêt(e) à avoir la conversation, prévoyez les éléments de base.

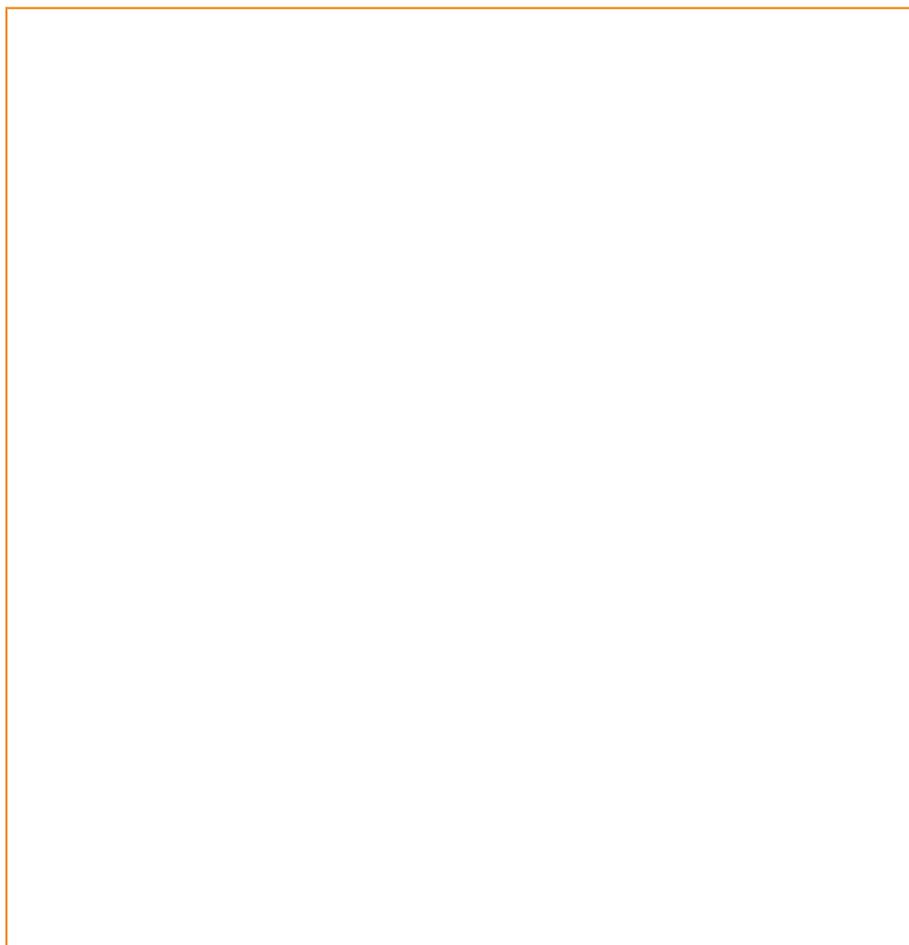
À QUI vais-je en parler ?

QUAND aurons-nous cette conversation ?

OÙ serons-nous le plus à l'aise pour en parler ?

QUE devrions-nous absolument aborder comme sujet ?

Écrivez ici les éléments les plus importants pour vous.



De quoi parler :

- 1 Qu'est-ce qui a le plus de valeur à vos yeux ?
Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
- 2 Le dernier jour de votre vie, comment le verriez-vous ?
- 3 Pensez-vous qu'il y aura des désaccords dans votre entourage concernant votre fin de vie ?
- 4 Auriez-vous des choses à régler avant la fin ?
- 5 Y a-t-il des événements importants auxquels vous aimeriez assister, si possible ?
- 6 Si vous deviez être subitement incapable de vous exprimer, qui devrait prendre les décisions en votre nom ?
- 7 Quels soins acceptez-vous de recevoir ?
Lesquels ne voulez-vous absolument pas ?
(Réanimation, ventilation assistée, dialyse, alimentation et hydratation artificielle)
- 8 Y a-t-il des conditions, mentales ou physiques, qui vous amènent à penser que les traitements prolongeant votre vie ne devraient pas être entrepris ou devraient être cessés ?

TRUCS :

Quelques phrases pour briser la glace :

« Tu te rappelles quand notre ami untel est décédé ? Était-ce une belle mort à tes yeux ? »

« Je pensais à tout ce qui s'est passé lorsque ma mère est décédée et je sais que pour moi certaines choses seraient insupportables. On peut en parler ? »

« Je sais que je ne vais pas mourir tout de suite, mais j'aimerais me préparer. Voudrais-tu m'aider ? »

« Je viens de répondre à des questions sur mes souhaits de fin de vie. J'aimerais te montrer mes réponses. »



ÉTAPE 4 — Persévérer

FÉLICITATIONS! Vous avez eu la conversation! C'était probablement la première de plusieurs. Utilisez les questions suivantes pour réfléchir à la façon dont ça s'est passé et à ce que vous aimeriez aborder la prochaine fois.

- 1 Comment vous sentez-vous?
Que reprenez-vous de cette conversation?

- 2 Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez clarifier? Avez-vous l'impression que vous avez été mal compris(e), sur certains points?

- 3 Avec qui aimeriez-vous en parler la prochaine fois ? Est-ce que certaines personnes devraient être présentes en même temps (tous vos enfants ensemble, vos frères et sœurs, etc.) ?

- 4 Est-ce que vous aimeriez demander quelque chose, la prochaine fois, par rapport à vos derniers jours ?

TRUCS :

Soyez patients et calmes. Vous avez pris le temps d'y réfléchir avant d'en parler, peut-être que vos proches ne sont pas aussi à l'aise que vous.

Évitez de juger les réponses de votre interlocuteur.
Une belle mort se définit pour chaque personne différemment.

Rappelez-vous que rien n'est fixé absolument. Vous et vos proches pourrez discuter plusieurs fois de ces questions et vos idées pourraient évoluer avec le temps.

Une première conversation n'est qu'un début !
Plus vous en parlerez et le mieux vous vous sentirez.

Ma fin de vie, ON EN PARLE...

Avec un(e) professionnel(le) de la santé !

La conversation doit aussi avoir lieu avec vos soignants pour obtenir l'information médicale liée à la fin de vie. Cette conversation pourrait faire une grande différence ! Parlez avec un(e) professionnel(le) de la santé en qui vous avez confiance afin de bien comprendre les conséquences possibles des traitements. Posez des questions, notamment, au sujet des soins suivants : la réanimation cardio-respiratoire, l'alimentation forcée ou artificielle, la ventilation assistée par un respirateur ou par toute autre assistance technique, l'hydratation forcée ou artificielle, et le traitement de dialyse. Discutez avec un(e) médecin et assurez-vous de bien comprendre, pour chacun de ces traitements, en quoi cela consiste et ce que ça peut avoir comme conséquences sur votre état de santé et votre qualité de vie.

La réanimation cardio-respiratoire

L'alimentation forcée ou artificielle

La ventilation assistée par un respirateur ou par toute autre assistance technique

L'hydratation forcée ou artificielle

Le traitement de dialyse



Mieux informé(e) des conséquences des différentes décisions médicales qui pourront être prises lorsque vous serez en fin de vie, nous vous invitons à reprendre la conversation avec vos proches, cette fois mieux informés. Nous vous invitons aussi à remplir les documents juridiques les plus importants pour vous assurer que vos souhaits soient clairement énoncés et respectés, le moment venu. Le mandat de protection est un document officiel par lequel vous désignez une ou plusieurs personnes pour prendre soin de vous ou de vos biens, si vous deveniez incapable de le faire vous-même de façon temporaire ou permanente.

Obtenez plus d'informations sur le mandat de protection ici :

https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/outils/publications/mon_mandat.html

Bien faire. 

CHU
de Québec
Université Laval

✉ onenparle@chudequebec.ca

