

# PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD



Quelles  
sont mes  
volontés?

MA FIN  
DE VIE

Comment  
parler de  
ma fin de vie  
avec mes  
proches?

Des informations et des outils  
pour faciliter l'adaptation aux  
changements à toutes les étapes  
du vieillissement.



## MA FIN DE VIE

### DE QUOI S'AGIT-IL?

La fin de vie est un sujet qui peut être tabou pour plusieurs personnes. Dans bien des cas, les gens évitent d'en parler avec leur proche ou ne s'informent pas. Même s'il est vrai que c'est un thème sensible et délicat, il est important de se renseigner, d'y réfléchir et d'en parler avec son entourage, et ce, peu importe notre état de santé. Nous sommes tous susceptibles de se faire accompagner ou d'accompagner un être cher en fin de vie.

*Pensez plus tôt à plus tard* invite à une démarche de réflexion active afin de demeurer maître de ses désirs et de ses volontés. Cette démarche implique non seulement des apprentissages sur des thèmes comme la proche aidance, les soins palliatifs et le deuil, elle invite aussi à une introspection intime sur la fin de vie.

## METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

Il est préférable de penser plus tôt que plus tard à notre fin de vie pour éviter que nos proches aient à prendre des décisions déçirantes nous concernant. C'est pourquoi il est important d'y réfléchir et d'avoir une communication authentique avec ceux-ci afin de déterminer quels rôles ils auront dans cette étape. Cela permet également de clarifier nos volontés quant à la prestation de nos soins.

Connaître nos droits et nos désirs relatifs à sa fin de vie et les partager permet d'avoir un pouvoir d'agir dans cette dernière phase de sa vie et d'actualiser nos dernières volontés avec une plus grande paix d'esprit.

## POURQUOI PENSER À PLUS TARD?

Avec *Pensez plus tôt à plus tard*, l'AQDR Sherbrooke et région veut stimuler la réflexion et le dialogue autour de la fin de vie. En effet, il est essentiel de réfléchir à l'étendue de nos désirs et de s'informer sur nos choix et possibilités. Cela dit, il faut prendre en considération les possibles imprévus qui pourraient survenir afin de s'adapter à notre réalité.

## QUELS SONT LES ÉLÉMENTS IMPORTANTS À SAISIR?

Si les informations pertinentes à connaître peuvent dépendre de notre situation particulière, il y a des éléments clés qui sont incontournables. La démarche « Ma fin de vie » réunit tous les thèmes propices pour enclencher une réflexion globale et déterminante. Parmi ceux-ci, on compte les effets du diagnostic sur la personne malade et sur son entourage, la proche aidance, les démarches de planification préalable des soins et de directives médicales anticipées, les soins palliatifs et le deuil.

## LA FIN DE VIE : COMMENT EN PARLER?

Le diagnostic peut générer plusieurs questionnements, une perte de repères, une désorganisation voire un état de choc. S'assurer d'avoir des personnes de confiance qui peuvent nous apporter du soutien est primordial. Les professionnels de la santé et des services sociaux sont également des ressources précieuses qui demeurent à notre disposition. Afin de respecter nos dernières volontés, il est important d'avoir une communication franche avec ce réseau formé de nos proches et de notre équipe médicale. Bien que ces discussions puissent être inconfortables, voire difficiles, elles sont nécessaires pour faire des choix réalistes. Connaître nos droits, les lois et les ressources à notre disposition permet de mieux nous préparer de manière éclairée et consentie.

**« On m'a dit : on n'a qu'une vie, il faut en profiter.  
J'ai répondu : on n'a qu'une mort, il faut la préparer. »**

(Guide de soutien aux proches aidants, 2019, p. 29)

## PRÊT À VOUS POSER DES QUESTIONS?

- Quand et comment aborder le sujet de la fin de vie avec mes proches?
- En quoi consiste réellement les soins palliatifs?
- Est-ce que je sais ce qu'est une démarche préalable des soins?
- Qu'est-ce qui a de la valeur pour moi?
- Comment prendre soin de moi si je suis une personne proche aidante?
- Quelles sont les conséquences psychologiques et émotionnelles d'un diagnostic?
- Quelles sont les étapes du deuil?
- Comment faire respecter mes désirs et mes volontés?
- En quoi consiste les directives médicales anticipées (DMA)?
- Mes questions...



## SOYEZ LES ACTEURS DE VOS CHOIX DE VIE!

Bien que la fin de vie amène son lot d'imprévus, nous demeurons l'acteur principal de nos choix. Nos proches et les professionnels de la santé et des services sociaux doivent respecter nos volontés et nos désirs personnels. Ils doivent actualiser le plus fidèlement possible nos requêtes telles que consignées dans nos directives médicales anticipées. Nous avons le droit de choisir la fin de vie qui répond le mieux à notre contexte et à nos besoins.

### POURQUOI Penser plus tôt à plus tard?

*Pensez plus tôt à plus tard optimise la capacité de demeurer l'acteur ou l'actrice de ses choix et d'adopter un mode de vie autonome.*

« Je ne suis pas du tout stressé par la fin. Je suis un atome dans l'Univers, et que l'atome s'éteigne, ça ne veut rien dire. J'ai beaucoup plus de difficulté avec la douleur physique. Négocier ça tous les soirs, ce n'est pas agréable. »  
- Fernand Dansereau

## OÙ TROUVER PLUS D'INFORMATIONS?

Visionnez l'émission **Ma fin de vie** (28 min), remplissez le test éclair et consultez les ressources complémentaires sur la page [pensezplustot.org/ma-fin-de-vie](http://pensezplustot.org/ma-fin-de-vie)

## AUTRES RESSOURCES UTILES :

- **Association québécoise de soins palliatifs :**  
[www.aqsp.org](http://www.aqsp.org)
- **Parcours de fin de vie au CIUSSS de l'Estrie - CHUS (vidéo)**  
voir sur : [youtube.com](http://youtube.com)
- **La planification préalable des soins :**  
[planificationprealable.ca](http://planificationprealable.ca)
- **Directives médicales anticipées :** [quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/directives-medicales-anticipees](http://quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie/directives-medicales-anticipees)
- **Soins palliatifs et de fin de vie :**  
[santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/soins-palliatifs-et-de-fin-de-vie](http://santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/soins-palliatifs-et-de-fin-de-vie)

## POUR S'INFORMER OU OBTENIR PLUS DE DÉTAILS :



[pensezplustot@gmail.com](mailto:pensezplustot@gmail.com)



819 829-2981



[www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)



Suivez-nous sur Facebook  
[@pensezplustot](https://www.facebook.com/pensezplustot)