

# A Vrai Dire



## Philosophie de l'outil

Lorsqu'il s'agit d'aborder les questions éminemment intimes et personnelles liées à la fin de vie, les mots peuvent parfois manquer. Parce qu'on ne les trouve tout simplement pas, parce que l'émotion est trop forte et prend toute la place, ou encore par crainte de blesser ses proches en exprimant une réalité qui peut leur sembler abrupte. La croyance selon laquelle « parler de la mort la fera venir plus vite » peut aussi parfois être solidement ancrée.

Pourtant, exprimer clairement ses valeurs fondamentales et ses souhaits, avec ses proches et avec ses soignants, c'est surtout s'offrir l'occasion d'être entendu, écouté et respecté, et d'envisager une prise en charge aussi sereine et apaisée que possible, respectueuse de la singularité de chacun.

Dans cette perspective, l'objectif de l'outil À Vrai Dire est donc double :

- 1) identifier clairement ses valeurs personnelles et ses souhaits de fin de vie
- 2) amorcer un dialogue avec ses proches et/ou ses soignants.

Fruit d'un travail de conception et d'élaboration de près de deux ans, À Vrai Dire a pu être diffusé en Province de Namur à partir du mois de septembre 2020, grâce au soutien de la Fondation contre le Cancer.

Un mode d'emploi et différentes suggestions d'utilisation accompagnent les items proposés. Ces suggestions laissent néanmoins une très grande liberté d'utilisation à chacun, dans une perspective d'ouverture de parole bienveillante et rassurante.

D'après une idée originale de



Adaptée par



rue Charles Bouvier, 108  
5004 BOUGE  
081 43 56 58  
info@asppn.be  
www.asppn.be

Avec le soutien de



**Cet outil est distribué gratuitement en Province de Namur et ne peut en aucun cas être vendu**

# A Vrai Dire



## Liste des items

- Avoir des soignants en qui j'ai confiance
- Avoir pu transmettre ce qui me tient à cœur
- Choisir l'endroit où je voudrais mourir : chez moi ou en institution
- Dire au revoir
- Etre écouté(e)
- Etre entouré(e)
- Etre informé(e) des choix de traitements possibles et donner mon avis
- Etre respecté(e) dans mes croyances et mes valeurs
- Etre touché(e) avec respect et réconfort
- Laisser une belle image de moi
- Mourir seul(e)
- Ne pas être un fardeau
- Parler de ce qui adviendra de mon animal de compagnie
- Parler de mes funérailles
- Partager mes souvenirs
- Pouvoir bénéficier des soins palliatifs
- Pouvoir demander l'euthanasie
- Pouvoir établir des directives anticipées de fin de vie
- Pouvoir parler de ma maladie et de son évolution
- Pouvoir profiter des plaisirs de la vie
- Pouvoir rester lucide jusqu'au bout
- Prier ou méditer
- Qu'on ait le souci de mon bien-être
- Qu'on m'entende quand j'exprime mes peurs ou mes angoisses
- Qu'on m'épargne tout acharnement thérapeutique
- Qu'on me dise la vérité
- Qu'on me laisse tranquille
- Qu'on respecte mes habitudes vestimentaires
- Qu'on soit avec moi comme on l'a toujours été
- Qu'on soulage mes douleurs
- Qu'un notaire soit le garant du respect de mes volontés
- Que je règle mon héritage
- Que les médecins, les soignants et mes proches respectent ma dignité
- Que ma famille soit préparée à mon décès
- Que mes papiers soient en ordre
- Que mes proches tiennent compte de mes souhaits de fin de vie
- Rencontrer un représentant de mes convictions philosophiques ou religieuses