

Accompagner une fin de vie : ce que vous pouvez porter

Fichier de suivi, à imprimer ou à remplir à l'écran

Ce fichier reprend les outils du livre, dans l'ordre où ils s'y présentent, avec la place pour écrire. Il ne vous apprend rien de plus que le livre : il vous évite de le rouvrir à chaque étape.

Le diagnostic de votre situation

- ☐ Une évolution progressive ou un basculement rapide, ce qui change le temps dont vous disposez pour organiser.

- ☐ Les personnes avec qui cette charge se partage, ou l'absence de ce partage.

- ☐ Les souhaits de la personne accompagnée, connus ou encore à clarifier tant qu'elle peut s'exprimer.

- ☐ La personne, même pour une tâche simple, déjà disponible pour vous soulager.

Les étapes dans l'ordre où elles se posent

1. Discuter avec l'équipe médicale du passage vers des soins de confort, sans attendre le dernier moment.
2. Choisir, avec la personne accompagnée si possible, le lieu de soins le plus adapté.
3. Faire désigner une personne de confiance ou son équivalent, tant que c'est encore possible.
4. Recueillir les souhaits de la personne sur les soins, par écrit si un dispositif existe dans votre pays.
5. Organiser la notification de l'entourage, à un rythme choisi.
6. Répartir la charge d'accompagnement avec les autres proches disponibles.
7. Vérifier vos droits à un congé auprès de votre employeur.

Avant d'aborder la conversation

- ☐ Un moment calme, plutôt qu'un échange annoncé comme solennel.

- ☐ Des questions concrètes plutôt qu'une question générale sur la mort.

- ☐ La personne de confiance ou son équivalent, désignée si un dispositif existe dans votre pays.

- ☐ Ce que vous savez déjà de ses convictions, à défaut d'une conversation directe.

Ce qu'il faut vérifier avant que la charge ne s'installe

- ☐ Le dispositif de congé pour proche aidant ou son équivalent, et son impact sur vos revenus.

- ☐ Les aides financières disponibles pour l'aide à domicile, selon votre situation.

- ☐ Le matériel médical couvert par l'assurance maladie, distingué de ce qui reste à votre charge.

- ☐ Toute proposition commerciale reçue pendant cette période, à examiner sans se précipiter.

Qui prévenir, et de quoi

- ☐ Les proches disponibles, avec une répartition explicite des visites et des tâches.

- ☐ Vos enfants, avec une explication adaptée à leur âge.

- ☐ Votre employeur, pour connaître le congé auquel vous avez droit.

- ☐ L'entourage plus large, à un rythme d'information que vous choisissiez.

Récapitulatif des erreurs à éviter

- Retarder l'appel aux soins palliatifs par crainte de ce que le mot évoque.
- Ne jamais avoir la conversation sur les souhaits de la personne accompagnée.
- Laisser une seule personne porter toute la charge de l'accompagnement.
- Ne pas vérifier ses droits à un congé avant d'en avoir besoin dans l'urgence.
- Signer un contrat ou un placement proposé par un démarcheur pendant cette période.
- S'isoler plutôt qu'accepter une présence maladroite mais réelle.

Ce qui mérite d'être revu dans les mois qui suivent

- ☐ Le temps de repos que vous vous accordez, avant de reprendre pleinement vos obligations.

- ☐ Le sentiment de soulagement, à reconnaître sans culpabilité excessive.

- ☐ Les démarches d'après-décès, à reprendre avec les titres correspondants de cette collection.

- ☐ Le recours à un accompagnement professionnel, si le chagrin ne s'atténue pas avec le temps.
