

Je rédige mes directives anticipées

1 Quel contenu pour les directives anticipées ?

Les directives anticipées expriment ce que je voudrais et ce que je ne voudrais pas au moment où je ne pourrai plus m'exprimer.

Je peux aborder dans les directives ce qui est prévu par la loi, c'est à dire « les conditions de la poursuite, de la limitation, de l'arrêt ou du refus de tout traitement ou acte médical»

que je souhaite, mais aussi exprimer mes craintes, mes souhaits, mes valeurs concernant la fin de vie et l'accompagnement dont je voudrais bénéficier.

En fonction des événements de la vie, il est probable que mes souhaits évolueront :

- **Si je suis en bonne santé**, mes directives anticipées ne concerneront que mes souhaits et mes attentes pour la fin de ma vie
- **Si je suis en situation de maladie chronique**, mes directives anticipées seront plus précises en fonction de l'évolution prévisible de la maladie et des traitements qui l'accompagnent.
- **Si je me sens proche de la fin de ma vie**, mes directives anticipées peuvent aborder mes inquiétudes sur le maintien de mes fonctions vitales, mais aussi préciser les conditions d'accompagnement et de confort que je souhaite.

C'est pourquoi les directives anticipées sont « modifiables ou révocables » à tout moment.

2 Comment rédiger mes directives anticipées ?

La rédaction des directives anticipées exige de réfléchir par avance aux conditions de ma fin de vie. Elles sont le fruit d'un cheminement qui ne peut se faire que dans le temps, résultant d'une réflexion personnelle et d'échanges avec d'autres personnes, notamment avec la personne de confiance que j'aurais éventuellement désignée, ainsi que le ou les médecins qui me suivent.

Il se peut qu'un modèle me soit proposé, pour la rédaction des directives anticipées, mais elles peuvent aussi bien être écrites sur papier libre.

Il est important de les conserver de telle sorte qu'elles restent accessibles à tout moment et de dire à l'entourage où elles se trouvent.

3 Qui peut m'aider à rédiger mes directives anticipées?

Des échanges avec d'autres personnes peuvent m'aider : conjoint, famille, amis, personne de confiance. Engager le dialogue sur les questions de fin de vie peut être délicat mais toujours profitable.

Ouvrir des espaces de verbalisation sur des sujets généralement « non dits », voire complètement « tabous », devrait me permettre d'aborder plus sereinement cette partie de ma vie.

L'avis de mon médecin (ou de mes médecins) peut m'aider à préciser les aspects médicaux de mes souhaits et la manière de les exprimer.



Exemple d'expression de directives anticipées :

Je soussigné(e) : NomPrénom

Né(e) le : à

déclare rédiger ce document en toute liberté, sans pression extérieure et en pleine possession de mes facultés.

Si je me trouve hors d'état d'exprimer ma volonté à la suite d'une affection grave et incurable quelle qu'en soit la cause ou d'un accident grave entraînant une dégradation irréversible de mes facultés, **je souhaite** :

- que ma personne de confiance, ma famille, mes proches soient consultés sur mes volontés concernant la fin de ma vie.
- qu'on n'entreprenne, ni ne poursuive les actes de prévention, investigation ou de soins qui n'auraient pour seul effet que la prolongation artificielle de ma vie que l'on mette en place tout traitement à visée de confort.
- que l'on soulage efficacement ma douleur et mes souffrances, même si cela peut éventuellement avoir pour effet secondaire d'abrèger ma vie.
- éventuellement autres souhaits concernant mon domicile et mon accompagnement.

Fait le...

Signature...