

Comment accompagner une personne qui sait qu'elle va mourir ?

Vous connaissez une personne qui est en phase terminale d'une maladie ; elle sait qu'elle va mourir. Vous vous demandez comment vous comporter avec elle.

Ce n'est pas une situation facile, et en même temps, c'est une situation qui fait partie de la vie. La meilleure attitude à adopter avec elle, c'est de rester naturel. De continuer à être à ses côtés, comme vous avez été dans le passé avec elle.

Bien sûr son état de santé et de fragilité actuel, et le fait que son temps soit compté doivent vous porter à une attention toute particulière, et une présence sans doute plus active que celle que vous manifestiez quand elle était en bonne santé.

C'est en effet le moment de vivre des instants précieux. Vous savez tous des deux qu'elle ne va pas guérir, et que la fin de sa vie est proche. Cela ne vous donne pas le jour, ni l'heure, mais c'est une invitation à vivre pleinement le temps qui lui est donné.

Vous avez encore beaucoup de choses à faire pour elle :

- **Être présent à ses côtés** pour l'assurer de votre affection, sans être forcément présent en permanence.
-
- **Être vigilant auprès de l'hôpital**, afin qu'elle soit bien prise en charge : peut-elle par exemple bénéficier de soins palliatifs ?
-
- **Être disponible** pour des petits soins de confort (remettre un oreiller, lui tendre un verre d'eau,...), pour partager sur des sujets graves (lui demander si elle veut partager ses idées avec vous et comment vous pouvez l'aider, lui proposer de faire des papiers, lui dire des mercis,...), pour être en silence, pour lui apporter des nouvelles de l'extérieur, même pour plaisanter avec elle (le rire fait du bien), pour lui permettre de réaliser des projets (écrire une lettre, renouer avec quelqu'un, sortir de sa chambre si c'est possible, regarder un film,...).
-

Bref, il vous reste des choses à vivre ensemble, et aussi chacun de votre côté. Quand vous n'êtes pas à son chevet, assurez-la de votre présence par la pensée, et de votre disponibilité à être joint par téléphone. Pour lui montrer que vous ne l'oubliez pas quand vous êtes hors de sa portée. Et pour lui laisser aussi un espace de liberté, d'intimité et de repos.

Il y a un équilibre à trouver dans votre présence à l'hôpital, qu'elle peut comprendre en tant qu'adulte.

Pour aller plus loin

- La médecine moderne : une exigence d'efficacité

Cependant, toute la stratégie de lutte contre la maladie et les symptômes douloureux n'est pas pour autant automatique. Le médecin toujours, le patient de plus en plus, et, à défaut, ses proches doivent choisir, parfois dans un contexte particulièrement difficile, les soins à commencer ou à modifier, ceux qu'il faut interrompre, leurs modes d'administration... more-->...

- Bibliothèque fin de vie

Aborder la personne souffrante Approcher la personne qui souffre Violaine Journois, Préfacé par Marie de Hennezel, éditions Nouvelle Cité - collection "Vie des hommes", 2010 « Approcher celui qui souffre » est une démarche humaine nécessaire mais souvent difficile : la crainte de ne pas trouver les mots justes, la peur de blesser, peuvent nous rendre muets. Cette démarche...

- 10 idées solidaires pour s'engager auprès de ceux qui en ont besoin

Se dire favorable au respect des personnes gravement malades ou dépendantes et en fin de vie, c'est avant tout s'intéresser à leur besoin de rester au cœur de la vie.

Voici 10 idées pour concrétiser personnellement cet engagement, chacun selon sa disponibilité et ses compétences. 1 – Donner et prendre des nouvelles

Lorsque l'on est malade ou dépendant, rien n'est pire que de se sentir exclu, coupé de la vie.

Bien des désespérances naissent de l'isolement, du sentiment d'être inutile et « non désiré ».

Mais c'est souvent d'un petit geste que les personnes qui approchent de la fin de leur vie ont besoin : une carte postale, une brève lettre, un coup de fil. Quelques conseils :

Essayer de savoir le bon moment pour téléphoner afin de ne pas réveiller (matin, sieste) ni déranger dans une activité rituelle (regarder le journal téléviser, balade, ...)

Écrire TRÈS lisiblement, bien préciser de ne pas prendre la peine de répondre, si on craint de créer un devoir pesant. On peut aussi faire passer un message par mail à un proche qui lira à

la personne malade notre « lettre » (utile pour aller vite et arriver « au pied du lit ».) 2 – Visiter les personnes malades

Une (brève) visite, c'est ce qui fait le plus plaisir quand on ne peut plus sortir.

La fatigue ne permet pas de longues conversations... Mais cet événement qui peut éclairer toute une semaine, bien des personnes n'en bénéficient pas.

Ceux qui les savent malades n'osent pas, n'osent plus. Elles ont peut-être

peur de déranger, de ne savoir que dire, que faire. Elles se

sentent mal à l'aise avec l'idée de faire intrusion dans un domicile ou une chambre d'hôpital...

Avouons aussi que nous n'avons pas le temps... Sauf si nous le prenons. Quelques conseils

S'assurer auprès d'un de ses proches que nous serons bienvenus... Tout en ayant en tête qu'il y a des entourages « surprotecteurs » qui croient devoir empêcher une personne d'être dérangée. Une question d'équilibre... 3 –

Écouter, écouter et écouter

L'écoute est un préalable à la réponse aux besoins fondamentaux de la personne. Écouter permet de rejoindre ses préoccupations (partager ses émotions), de l'informer (répondre à ses demandes), de la reconnaître (manifester qu'on prend conscience de ce qu'elle vit et de ses efforts), de l'accompagner (être présent pour qu'elle soit soulagée de ses souffrances)... Quelques conseils :

Ne pas hésiter à « reformuler » ce qui est dit, et, mieux, ressenti. C'est utile pour aider la personne à se sentir en confiance, et, si elle le désire, à se confier plus en profondeur. 4 – Ne pas cacher la vérité

La perspective de la mort d'une personne gravement malade est souvent un secret de Polichinelle. Chacun fait semblant que l'autre ne sait pas. Résultat : des conversations voilées, des non-

dits, et surtout une communication qui tourne à l'artificiel au

moment même où elle est vitale. Ne pas évoquer la mort, c'est bien souvent en rendre l'angoisse omniprésente, la dramatiser, et exclure celui qui est en train de s'en aller de l'essentiel. Mais en parler est difficile, et ne doit être ni brutal ni superficiel. Quelques conseils :

Ce qui est nécessaire et difficile, c'est de ne pas éluder en changeant de conversation à cause d'une peur réflexe lorsque la personne malade veut en parler. Au contraire il faudra encourager la personne à parler, se montrer paisible et disponible, par des signes (regard, posture, sourire).

Attention à ne pas prétendre savoir « le jour et l'heure » car il y a toujours beaucoup d'incertitude à ce sujet et il ne s'agit pas de « condamner » quelqu'un à une échéance.

Quand on prononce le mot mort, bien y associer celui de vie, de chemin précieux qui reste à parcourir ensemble. Dire « On ne sait pas » est souvent nécessaire, de même que consentir ensemble à cette incertitude. 5 -

Ne jamais cesser de considérer chaque personne comme vivante

Une « euthanasie sociale » se lit parfois dans le regard ou les paroles de ceux qui ne mettent plus celui qui va partir au centre de sa vie.

Cette dérive frappe parfois des personnes âgées en bonne santé. Notre regard semble leur dire que leur vie est devenue inutile, qu'elles n'en ont plus pour longtemps. Évidemment, c'est encore plus courant au chevet d'une personne qui ne s'exprime plus. Or

toute personne encore en vie doit être considérée comme... vivante ! On sous-estime très souvent la capacité des personnes à enregistrer la présence, l'affection et le respect qui leur est témoigné dans ces moments où elles ne sont pas en mesure de répondre. Quelques conseils...